

EXTRA

R\$ 4

SEGUNDA EDIÇÃO
RIO DE JANEIRO
DOMINGO, 9 DE JANEIRO DE 2022
ANO XXIV
NÚMERO 9.270

Aponte a câmera do celular e acesse o EXTRA

HOJE

GRÁTIS

Compre o EXTRA e
ganhe uma revista
de passatempos

Tragédia no paraíso

Pelo menos sete pessoas morreram após um paredão de pedras despencar sobre quatro barcos no Lago de Furnas, em Capitólio (MG), na manhã de ontem.

Acidente deixou mais de 30 feridos. Bombeiros retomam hoje as buscas por desaparecidos. Queda das rochas foi filmada por turistas. **PÁGINA 13**

A MATEMÁTICA DO BOLSO

Saiba como economizar na compra do material escolar

Diferença de preços de um mesmo produto nas lojas percorridas pelo EXTRA chega a 35%. Confira os direitos dos consumidores e o que as escolas não podem fazer. **PÁGINA 15**

Ai, que badalo!

Narcisca Tamborinduguy bomba na internet com novos bordões e, em entrevista exclusiva ao EXTRA, conta como curte a solteirice. **PÁGINA 20**

Retratos da Vida

Dez dicas para manter a saúde mental este ano
PÁGINA 16Rio avalia se haverá desfiles na Sapucaí
PÁGINA 6

Tráfego obriga moradores a contratarem internet ilegal

Grimosinos de Niterói impedem que empresas legalizadas ofereçam serviço de internet a moradores do bairro Engenho do Mato. **PÁGINA 13**

UM É POUCO, DOIS É BOM...

Brilhando na pele de gêmeos em "Um lugar ao sol", Caio Reynold abre o coração para o EXTRA e fala da convivência com o irmão, da morte da mãe e da relação com as ex Aline Moraes e Grazi Masculina.

MODA

Os looks de famosas para arrasar quando o sol voltar



SÓ TEM FERA NO DOMINGÃO DO EXTRA!

ANA MARIA BRAGA

Aprenda a fazer pão de calabresa
CANAL EXTRA

PADRE MARCELO ROSSI

Ano para ampliar a intimidade com Jesus
PÁGINA 7

ALINE BARROS

Deus estende as suas raízes
PÁGINA 14

BERENICE SEABRA

No Rio, evangélicos estão desunidos
PÁGINA 9

'Nova' pandemia: veja tudo sobre a Ômicron

Altamente contagiosa, variante multiplica número de casos de Covid em todo o país. **PÁGINAS 3 A 6**

Só no EXTRA você ganha cupons de descontos em produtos e serviços. Acompanhe em extra.globo.com/promocao.

PROMOÇÃO



VOCE ESCOLHE
Há cursos como
Mecânica, Design de
Bolos e Depilação, e
tem desconto.



Capacitação sem sair de casa

Leitor do EXTRA tem 30% de desconto usando o cupom no site do Aprova Cursos

► Nada como um ano novo para a gente colocar em prática novos planos. É hora de pensar em se qualificar, seja para conseguir um emprego ou tentar melhorar na profissão. Para os leitores do EXTRA, estudar de forma prática e acessível é possível na parceria com o Aprova Cursos. Quem utilizar o código

do cupom ganhe um super-desconto de 30% no preço de qualquer produto do site.

Não faltam opções ligadas ao universo profissional. Na área Administrativa, são mais de cem cursos disponíveis, incluindo Técnicas de Negociação, Chefes e Liderança e Gestão Escolar. Em Culinária, há dezenas de cur-

sos para botar a mão na massa, incluindo Salgados Frios para Festas, Bolos e Doces.

Também dá para aprender profissões, em cursos como Pedreiro e Obras na Construção Civil, Cuidador Infantil, Elétrica Residencial Básica, Mecânica de Automóveis, Garçon e Vigilante e Pessoal Organizer. Em Beleza, aprenda Unhas Artísticas, Design de Sobrancelhas, Quick Massage, Ioga, Shiat-su, Podologia, Depilação e Bronzeamento.

Na Informática, há opções

curso Facebook para Negócios, Redes Sociais, Edição Profissional de Vídeos com Premiere e Desenvolvimento de Games para Android

Para usar o benefício, acesse aprovacursos.com.br, escolha o curso do seu interesse e adicione ao carrinho. Continue com seu pedido até chegar ao passo "forma de pagamento". Nesta página, haverá um campo para digitar o código do cupom EXTRA30. Aí o desconto aparecerá. Veja o regulamento em extra.globo.com/promocao.



Aprova Cursos: centenas de opções para estudar on-line

EXTRA
CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO
PRESIDENTE: JOÃO BOMFIM DE MENEZES
VICE-PRESIDENTES: JOSE MOREIRA DE MATTOS
E BENEDITO ENRIQUE MARINHO
PRESIDENTE CRIATIVO: JOSE MORAES
O EXTRA É PUBLICADO PELA
EDITORA DE DIÁRIOS
DISTRIBUIÇÃO: JORNAL DE COMÉRCIO, JORNAL DA MANHÃ E JORNAL DA TARDE

DIRETOR DE EDUCAÇÃO E DE OUTROS RESPONSÁVEIS: HERBERTO TIZOLAR

[illegible]

PHOTOGRAPH BY STEPHEN HARRIS. STYLING BY JESSICA HARRIS. HAIR BY JESSICA HARRIS. MAKEUP BY JESSICA HARRIS. DRESS BY JESSICA HARRIS.

FALE COM O EDITOR
JORNALISMO - Atendimento ao leitor: 011-2124-4266, de 9h a 18h.
Das 19h30 às 21h: editorias, atendimento e assinantes das 7h às 12h. Redação: 011-2124-3000.
Circulação: 140 mil exemplares por dia, tiragem 150 mil. Clube de Assinantes - CEP 05-110-140.
PUBLICIDADE: FAPESP (011) 2124-4191. Códigos de barras: 01231936-0000.

VENDE-AVELSE Estado do Rio São Paulo, Minas Gerais e Espírito Santo. Seguros para a saúde: RS-2, Domingos RS-4, Paraná e EXT-RS em tempo de venda, inclusive para vendas através de www.avelse.com.br. As multas são pagas diretamente com o comprador da Agência Cufvivo: CUFVIVO ATEND. CLIENTES e/ou AGENCIAS CUFVIVO SA - CNPJ: 07.044.388/0001-00.



**TÁ COM DÚVIDA NO PIX?
PEDIR SOCORRO SEMPRE AJUDA!**

**Oii! Agora eu vou ajudar você
a entender tudo do PIX.
Pra falar comigo, é só entrar
no site do Extra!
Estou te esperando.**

Depois de fazer você ficar por dentro da Reforma da Previdência, Dona Socorro, a especialista virtual do EXTRA, está de volta. E agora vai ainda mais longe, tirando suas dúvidas sobre economia e finanças. E um dos temas mais pedidos é o assunto do momento: o PIX.

Dona Socorro sabe tudo de economia. Acesse extra.globo.com e saiba você também.

EXTRA

Cupons de Desconto Grana Extra

15%
DE DESCONTO



09:01

EXTRA

Valo 15% de desconto em compras nas lojas Cariocas FC ou no site www.cariocasfc.com.br utilizando o código GRANAEXTRA. Cupons não cumulativos entre si, com outros descontos e promoções ou peças em liquidação. Confira o regulamento e a seleção de lojas participantes em extra.globo.com/promocao.

30%
DE DESCONTO



09/01

⇒ 9月12日/A

Valia 30% de desconto na compra de qualquer produto disponível no site www.provacoes.com.br utilizando o cupom EXTRA30. Cupons não cumulativos e de uso com outros descontos e promoções. Confira o regulamento em extra30.com/provacoes.

25%
DE DESCONTO

02/01 **EXTRA**

Vale 25% de desconto nos serviços de **DEPILAÇÃO A LASER** para axilas, 1/2 perna, virilha e baco (podendo parcelar em até 10x). Cupons são cumulativos entre si e com outros descontos e promoções. Confira as lojas participantes e o regulamento em extra.globo.com/promoção.

A LUTA CONTRA A PANDEMIA

NOVA ONDA

As características da Ômicron e o avanço da vacina criam perfis de infecções diferentes

Ana Lúcia Antunes
ana.lucia@globo.com

► A humanidade enfrenta a maior explosão de um vírus já registrada. Pandemia dentro da pandemia, a variante Ômicron do novo coronavírus varre o planeta, com estimativas de que se espalha mais depressa do que o sarampo, o mais contagioso vírus conhecido até então. Ela também propaga doenças. Entre as poucas certezas está o fato de que é quase sempre branda em pessoas totalmente vacinadas.

O mundo convive na escala de milhões de novos casos de Covid-19 gerada pela Ômicron, que a vacinação prometeu fazer desde o

início: reduzir o número de casos graves e mortes.

Com isso, a Ômicron produz também pandemias paralelas: a dos vacinados e a dos não vacinados. A diretora do Departamento de Imunização da Organização Mundial de Saúde (OMS), Kate O'Brien, disse na semana passada que os não vacinados representam entre 80% e 90% dos pacientes graves e mortos pela Ômicron.

Por escapar parcialmente dos anticorpos, a nova variante do coronavírus pode causar reinfecção em vacinados, mas eles raramente adoecem com gravidade. Isso, em geral, só ocorre

em pessoas com comorbidades, caso do homem de 66 anos morto em Goiás na quinta-feira, que sofria de um quadro grave de doença pulmonar obstrutiva crônica e hipertensão e que se tornou o primeiro óbito oficial de Ômicron no Brasil.

A Ômicron tem apenas dois meses e não é possível projetar seu impacto com precisão, mas dados preliminares de África do Sul, Reino Unido e Dinamarca indicam que ela é mais branda. E ela pode sobrecarregar o sistema de saúde devido à avalanche de casos leves. A nova cepa do Sars-CoV-2 assombra pela eficiência em se espalhar. Ela não apenas parece, ela está em toda parte. O virologista Fernando Spillí, coordenador da Rede Corona-ômica, que sequencia e analisa o genoma do coronavírus em todo o Brasil,

afirma que tudo indica que ela já é dominante no país.

— Ela já representa mais de 90% das amostras de estados como São Paulo, Minas Gerais e Rio Grande do Sul. Estamos concluindo as análises, mas a Ômicron deve estar perto dos 100%, com alguns casos residuais de Delta — diz Spillí.

DOIS CENÁRIOS Variante produz pandemias paralelas: a dos vacinados e a dos não vacinados

É isso o que ocorre na primeira semana do ano, após as festas de fim de ano que, como advertido, facilitaram a transmissão.

— Nunca vimos nada como isso. Temos visto desde segunda-feira uma avalanche de casos. Este será

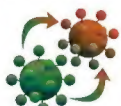
um janeiro difícil — frisa Spillí.

A Ômicron, ao que tudo indica, é menos letal que a Delta. Mas não faz adoecer com gravidade. Mas adoecer tanto gente que causa a sobrecarga dos sistemas de saúde.

O apagão de dados que o Ministério da Saúde não consegue resolver desde 10 de dezembro aprofunda a escuridão da pandemia. Mas, mesmo com os estrados enfrentando dificuldades para colocar seus dados na plataforma do ministério, não tem sido observado aumento nas internações e mortes de vacinados. Segundo Spillí, a estimativa é que, de cada seis casos de internação, cinco sejam de não vacinados ou de gente com a vacinação incompleta.

A seguir, os principais pontos sobre o que já a ciência sabe sobre a nova variante. x

O QUE A CIÊNCIA JÁ SABE



MUTAÇÕES

A Ômicron é recordista e tem 50, 32 delas na proteína S, alvo do sistema imunológico e, por isso, da maioria das vacinas. Ela escapa parcialmente do ataque dos anticorpos, mas não a ponto de fazer as vacinas perderem totalmente a efetividade. A terceira dose, de reforço, restabelece a eficácia das vacinas a patamares superiores a 80%. Um estudo liderado por Corine Geurtsen Kessel, da Universidade Erasmus, na Holanda, mostrou que as vacinas continuam a evitar a doença grave. E há países, entre os quais Israel é o mais avançado, que já planejam uma quarta dose.

VACINAÇÃO

Ao se vacinar toda a população, é possível bloquear a maioria dos casos que poderiam se agravar, explica o virologista Amílcar

comparação com a Delta. Na Inglaterra, o primeiro mês de Ômicron teve um terço das internações da Delta. A Ômicron parece mais branda por dois motivos. O primeiro deles é que mais pessoas estão mais protegidas do agravamento da doença, devido, principalmente, à vacinação. A pessoa até adoeca, mas os sintomas não se agravam, e esse é o objetivo das vacinas. O outro fator tem a ver com a própria Ômicron. Estudos em animais sugerem que ela não se multiplica com a facilidade das variantes anteriores do novo coronavírus nas células do pulmão. Ela profere nas vias aéreas superiores. Segundo um estudo da Universidade de Hong Kong, ela se replica 70 vezes mais depressa do que a Delta nas células das vias superiores.



Porém, é dez vezes menos eficiente em infectar os pulmões. Isso seria devido a uma proteína chamada TMPRSS2, uma das portas de entrada do coronavírus nas células, abundante na superfície das células pulmonares e na qual a Ômicron tem dificuldade para se ligar. A diferença é de vida e morte porque os pulmões, ao serem terrivelmente atacados pelo coronavírus, deflagram um processo inflamatório que se espalha pelo corpo. Menos células pulmonares infectadas pode significar doença mais branda, disse a revista Nature Michael Diamond, da Universidade de Washington e autor de um dos estudos sobre a gravidade da Ômicron.

TRANSMISSÃO

Uma combinação de motivos pode explicar por que a Ômicron tem uma avassaladora transmissibilidade. Primeiro, ela gera uma maior carga viral nas células das vias aéreas superiores justamente porque se multiplica mais nelas do que as variantes anteriores do Sars-CoV-2. E, por causar infecção mais leve ou até assintomática, mais ainda assim com alta carga viral gerada em

pouco tempo, circula com enorme facilidade, agitou um estudo liderado pelo Ravindra Gupta, da Universidade de Cambridge, na Inglaterra.

VELOCIDADE DE CONTÁGIO

A Ômicron tem sido mostrado capaz de se espalhar mais depressa que o sarampo, até agora considerado o mais contagioso dos vírus. Mantido o ritmo observado no mundo desde novembro, ela se torna o vírus mais transmissível já registrado. A hipersensibilidade não tem a ver apenas com o R0, ou número básico de transmissão do vírus, que estima quantas pessoas um infectado pode contagiar. O R0 da Ômicron foi estimado entre 6 e 10 por Martin Hibberd, da London



School of Hygiene & Tropical Medicine. A título de comparação, o da variante original do coronavírus, a de Wuhan, era 2,5 e o da Delta, abaixo de 7. Já o do sarampo oscila entre 12 e 18. Assim, em média, uma pessoa com sarampo passaria a doença para outras 15. E uma com Ômicron para outras seis, sendo esta a conta mais conservadora.

MORTES

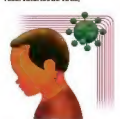
Embora o número de casos aumente de forma sem precedentes, o de mortes continua a cair, em ritmo menor. Segundo o Worldometer, houve uma redução de 2% nos óbitos globais na semana passada em relação à anterior. Ainda é cedo para saber se essa tendência se manterá ou se haverá aumento em função do espalhamento da nova variante. Um sinal de alerta



vem dos EUA, onde as hospitalizações estão em alta. O presidente da Sociedade Brasileira de Virologia e pesquisador da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), Flavio Guimarães da Fonseca, observa que mesmo que a taxa de letalidade seja menor, devido ao enorme número de casos, haverá muitos mortos. E, devido ao apogeo de dados do Ministério da Saúde, diz ele, essas mortes podem não ser devidamente registradas, ocultando o verdadeiro dano da Ômicron no país.

CRIANÇAS

Autora de estudos sobre a Covid-19 em crianças, a imunologista Cristiana Bonorino, da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSA) e da Sociedade Brasileira de Imunologia, é categórica em defender a vacinação de crianças de 5 a 11 anos não apenas para evitar que adoecem mas também para impedir que se tornem reservatórios de vírus.

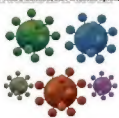


difícil o controle da pandemia. Enquanto houver crianças não vacinadas, o coronavírus continuará a grassar entre nós, destaca Bonorino, acrescentando que a vacina não bloqueia, mas reduz a transmissão. Ela frisa que, devido ao apogeo de dados do Ministério da Saúde, nem sequer se sabe quantas crianças estão adoecendo e morrendo de Covid-19 no Brasil desde dezembro. Bonorino reforça ainda que, mesmo que uma criança não

adoeça com gravidade, não significa que estará livre de sequelas da Covid-19. Ela lembra que isso ocorre com o HPV, hoje prevenível com vacina. Um indivíduo pode ser infectado na infância, ser assintomático e só vir a desenvolver câncer por HPV quando adulto.

OUTRAS VARIANTES

O número de mutações, por si só, não determina a periculosidade de uma variante. No Brasil, a variante que mais malou foi a Gamma, originada em Manaus e que causou a segunda e mais devastadora onda de Covid-19. Mas a Gamma, diz Fernando Spillí,



pegou uma população não vacinada. A Delta, mais contagiosa, não causou tantas mortes e a Ômicron, mais transmissível que a Delta, ao que se espera, é ainda menos letal. Os vírus, porém, estão sempre buscando formas de se espalhar e, por isso, especialistas são unânimes em salientar a necessidade de vacinar toda a população, incluindo as crianças, e manter cuidados como o uso de máscara e evitar aglomerações enquanto a pandemia perdurar.

O FUTURO

Na África Sul, entre a identificação dos primeiros casos e a queda dos índices após um aumento explosivo, foram necessárias cinco semanas. A Ômicron parece ter um sorto meteórico e, por isso, fevereiro será decisivo para saber o futuro da pandemia no Brasil, se o apogeo do Ministério da Saúde permitir, diz Fernando Spillí.



Tamari, coordenador do Laboratório de Virologia Molecular da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Se menos gente estiver vacinada, a Ômicron encontraria ainda mais pessoas suscetíveis — principalmente, idosos e pessoas com comorbidades — que poderiam morrer.

GRAVIDADE

Os dados são preliminares porque a Ômicron emergiu há cerca de dois meses. Mas um relatório do governo britânico apresentado em 31 de dezembro mostrou que pessoas infectadas pela Ômicron correm risco 50% menor de precisar de atendimento de emergência ou hospitalização em

A LUTA CONTRA A PANDEMIA

Quem manda no futuro é a vacina

As diferentes realidades no mundo são definidas pela imunização

Constance Tatch

constance.tatch@epi.who.int

Enquanto no Brasil a curva de casos provocados pela Omicron está em plena ascensão, a variante circola pelo mundo há cerca de cinco semanas e já se torna possível traçar o comportamento dessa nova onda: nos países onde a vacinação está avançada, há muitos casos, mas muito menos mortes do que o provocado por outras cepas.

Países como Portugal e Reino Unido, que têm altas taxas de vacinação, e até o Brasil, observam uma explosão de casos, mas não de hospitalizações em UTI ou mortes. Portugal, por exemplo, tem quase 90% da população completamente vacinada. Assim, apesar de ter mais de 24 mil casos diários, muito para um país pequeno, registra apenas alguns por dia.

A situação dos EUA é mais complicada. O país tem tido dificuldade em aumentar seu percentual de população imunizada. Hoje, com 61,8% dos americanos totalmente vacinados, de maneira muito desigual pelo território, o número de mortes é de 3,7 por milhão de habitantes, ou 1.222 óbitos por dia. Mais que o dobro de Portugal, cuja taxa é de 1,5 por milhão.

RESISTÊNCIA À VACINA

EUA têm tido dificuldade de aumentar percentual de imunizados

Os não vacinados representam 90% das mortes no mundo. Nos EUA, onde mais de 35 milhões de pessoas não aderiram à imunização, o que vai acontecer nas próximas semanas é uma incógnita preocupante. O infectologista Filipe da Veiga tem Nova York como exemplo: desde que a vacinação começou na cidade americana, há um ano, morreram 600 pessoas vacinadas. E quase 7 mil não vacinadas.

Individualmente, quem tem menos de 50 anos e duas doses de vacina pode pegar Covid, mas provavelmente vai ficar bem. Quem tem mais de 50 e tomou três doses também, desde que a data da última dose seja a menos de quatro meses em atraso os casos — diz Veiga.

No entanto, é preciso analisar o cenário de um ponto de vista da coletividade:

A pessoa infectada pode transmitir a uma criança ainda não vacinada ou a pessoas com menor imunidade, como idosos ou imunossuprimidos. Fora a questão da força de trabalho, como sistema de transporte ou saúde. Por isso é importante resistir à questão do isolamento.

Embora o número de mortes e de internações em UTI não seja tão alto, tem havido muitas hospitalizações.

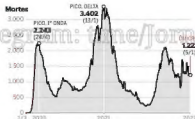
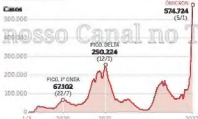
— Os EUA vão alcançar o mesmo número de hospitalizações do pior momento da pandemia. Houve um aumento de 60% nas últimas duas semanas. Isso é o caso, porque é muito rápido. Mas o número em UTI ainda é um terço menor. E a duração da internação também é menor — explica.



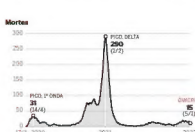
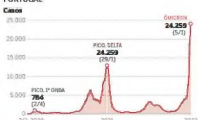
Fila para teste de Covid em Brasília: nova variante do vírus se espalha rapidamente, mas causa casos menos graves da doença

MÉDIA DE CASOS E MORTES DIÁRIOS*

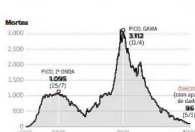
ESTADOS UNIDOS



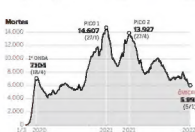
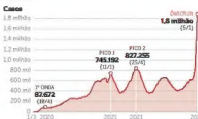
PORTUGAL



BRASIL



MUNDO



*MÉDIA DE CASOS DIÁRIOS: PORTUGAL: WHO WORLD BROADCAST; JORNAL VEIGA; UNIVERSAL UNIVERSAL CASE COUNT BY DATE

REPORTAGEM

Efeito colateral: afastamentos na Saúde

Outro problema visso nos EUA é que 25% da linha de frente das profissionais de saúde estão afastadas, seja pela própria Omicron ou por burnout. O infectologista professor de Medicina da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul e pesquisador da Fiocruz, João Croda, identifica que problemas semelhantes já começaram a ocorrer no Brasil.

— Apesar de, teoricamente, do ponto de vista individual essa onde ter menor impacto, em termos de saúde pública tem impacto enorme. Existe uma dificuldade importante do governo de entender de saúde pública e epidemiologia, individualizam muito a questão da pandemia.

Como exemplo, ele cita falta de testes, as horas de espera de **PELO MENOS** doentes em busca de atendimento, além da sobrecarga de profissionais de saúde, impedindo o atendimento a outras patologias e emergências.

A expectativa é que a América do Sul sofra menos do que outras regiões por conta da vacinação avançada e da "trajetória das infecções anteriores".

— A combinação da vacina com as infecções prévias deve ajudar a proteger contra agravamento. Entre 30 milhões e 60 milhões de brasileiros já tiveram Covid. Embora isso não impeça que sejam infectados pela nova variante, funciona como uma terceira dose — diz Croda.

Previsão de queda rápida dos números

Para o infectologista João Croda, é preciso que o Brasil continue a garantir toda a população com duas doses, além da terceira para quem já foi vacinado há mais tempo e, clam, a imunização das crianças:

— A gente nunca conseguiu ter medidas preventivas adequadas, e agora estamos vendo o caso pós-festa. O único que fizemos corretamente foi vacinar. Temos que intensificar. Nossa curva começou a subir, estamos só de início, mas deve durar junho todo e, a partir de fevereiro, podemos começar a ter uma queda. Essa onda deve passar em março.

Se a onda da Gama começou em Manaus em dezembro e o caso se instalou em Manaus no país, desta vez deve ocorrer diferente por conta da maior transmissibilidade e da mobilidade provocada pelas viagens de fim de ano. Um cenário que os estudos deveriam avaliar, prós o pesquisador, e o passaporte vacinal a fim de diminuir o impacto no sistema de saúde.

— Em pouco tempo, vamos ter a maior parte da população protegida para seguir a vida e um grupo menor ainda folgou. Vamos viver essa transição. Essa coisa de que a Omicron é o fim da pandemia surge porque vai ter um grupo mais protegido, mas para os que mais idade e imunossuprimidos não estão, vão seguir fazendo mais doses — diz Filipe da Veiga.

REPORTAGEM

A LUTA CONTRA A PANDEMIA

Decisão sobre Sapucaí sairá na quarta-feira

Reunião de comitê científico da prefeitura definirá se desfiles poderão acontecer

Notícia Base
noticia.base@globo.com.br

Uma reunião do Comitê Científico de Enfrentamento à Covid-19, que assessora a prefeitura na pandemia, agendada para a manhã da próxima quarta-feira, definirá se os desfiles das escolas de samba na Sapucaí serão realizados, conforme informou Anelino Góis em sua coluna no GLBO. Segundo o ex-ministro da Saúde José Gomes Temporão, pesquisador da Fiocruz e integrante do comitê,

serão levadas em conta variáveis como o exposto no número de casos e ocupação de leitos dos hospitais:

— Avaliaremos ainda a taxa de reprodução e a velocidade com que os vírus estão se espalhando, tanto da influenza quanto da variante Omicron da Covid-19. Temos preocupação com os 800 mil moradores do Rio que ainda não tomaram a terceira dose da vacina. Estamos levantando dados e gráficos para tomar uma decisão baseada nestas evidências — afirmou Temporão.

A reunião fará uma reavaliação da decisão tomada em 22 de dezembro, quando o comitê liberou o carnaval na Sapucaí. O ex-ministro disse que, na reunião de quarta, serão discutidos também a situação epidemiológica, a vacinação no carnaval, a vacinação de crianças e o retorno às aulas presenciais, que, na maioria das escolas, está previsto para o início de fevereiro.

— (O retorno às aulas presenciais) está na mesma situação. Vamos discutir na quarta-feira — frisou.

Na sexta-feira, parte dos integrantes da comunidade científica do Grupo Técnico de Assessoramento a eventos de Saúde Pública (conhecido como comitê científico) do estado avaliou, por causa da explosão de casos de casos da variante Omicron da Covid-19 não há condições de liberar eventos abertos ou fechados que gerem aglomerações. Entre eles, estarão o desfile na Sapucaí.

O comitê tem caráter apenas consultivo, ou seja, as autoridades podem seguir ou não suas orientações. O secretário estadual de Saúde, Alexandre Chieppe, disse que uma decisão sobre o desfile das escolas de samba ainda vai depender da evolução da doença no estado.

A secretaria estadual de Saúde (SES) abrirá amanhã três novos postos para testes da Covid-19. Os centros serão instalados no Hospital Estadual Dr. Ricardo Cruz, em Nova Iguaçu, no posto do Iaserj do Maracanã e no Estádio de Atletismo Célio de Barros, também no Maracanã. Para evitar aglomeração nos locais, é preciso agendar atendimento, a partir de hoje, pelo site da secretaria (<https://www.saude.rj.gov.br/>).



Corrida por testes de Covid levou à abertura de novos postos

Estado abre três novos postos para testes de Covid-19

que muitas vezes não procuram atendimento médico. A ideia é diagnosticar essa pessoa para que ela possa fazer o isolamento social, reduzindo a transmissão do vírus — explicou o secretário estadual de Saúde, Alexandre Chieppe.

Na sexta-feira, começaram a funcionar centros de testes em quatro Unidades de Pronto Atendimento de Bangu, Campo Grande II e Jacarepaguá, na Zona Oeste, e Tijuca, Penha e Marechal Hermes, na Zona Norte. O atendimento é de segunda a domingo, das 8h às 18h.

O centro de testes do Célio de Barros vai realizar inicialmente 500 exames por dia. No Iaserj Maracanã, serão 200 por dia, mesmo número do Hospital Estadual Dr. Ricardo Cruz. Serão oferecidos testes rápidos de antigênio e também RT-PCR para monitoramento do cenário epidemiológico. 1

Ensaios são suspensos

Um dia após a presidente da Riotur, Dâniela Maia, recomendar o cancelamento ou a transferência dos eventos das escolas de samba para locais com controle de acesso, respeitando as medidas sanitárias vigentes, a Mocidade Independente de Padre Miguel e a Portela suspenderam seus ensaios de rua que acontecem hoje. A medida foi anunciada nos respectivos perfis oficiais das redes sociais.

“De acordo com as orientações da Riotur e da Lissa, a

Mocidade Independente de Padre Miguel informa o cancelamento do ensaio de rua marcado para este domingo, dia 09. Em breve, voltaremos aqui para anunciar os próximos ensaios”, informou a agremiação.

A diretoria da Portela também comunicou a suspensão do ensaio de rua, que seria realizado na Estrada Intendente Magalhães, Vila Isabel, São Clemente e Beija-Flor já haviam anunciado a mesma decisão. 2



Desfile no Sambódromo depende de uma decisão de comitê

Acesse nosso Canal no Telegram: t.me/JornaisBrasil
O NOVO SUCESSO DO PADRE ALESSANDRO CAMPOS



Já pensou que várias de nossas dores podem ser resolvidas com a aceitação?

NAS LIVRARIAS,
EM E-BOOK

FAVELA DE LUXO

Atrações do morro estão entre as novidades nos camarotes

Diego Amorim

diego.amorim@extra.globo.com.br

Um sério candidato a hit nos supercamarotes da Sapucaí — onde o repertório, como se sabe, vai muito além do samba — é a ideia que poderia ser “Favela chegou”, música favela nas vozes de Ludmilla e Anitta. E chegou com tudo. Em 2022, dois espetáculos nascidos em comunidades do Rio estreiam no Sambódromo prometendo o luxo e a modernidade que favelas como o Morro da Providência oferecem, durante os desfiles das escolas de samba. As novidades são o Kontraste, espaço de lazer e cultura criado ao lado da Vila Cruzeiro, Zona Norte, e o Mirante Rocinha, que vai representar a “maior favela da América Latina” no carnaval.

— Nós teremos um camarote feito por quem é da comunidade e para quem é do povo, e não só para o gringo vir. Terá uma estrutura diferenciada para oferecer um espetáculo especial. Serão espetáculos únicos, da favela. Então queremos entregar mais do que normalmente já oferecemos — garante Pedro Almeida, máximo responsável pelo projeto, um dos dois donos do empreendimento.

PH mora no Complexo da Penha e já trabalhou como ajudante de caminhoneiro. No carnaval, quer voltar ao capital humano que vem da favela.

— Toda a equipe de infraestrutura e produção vem lá da Vila Cruzeiro. Indistintamente, temos moradores de outras comunidades do Rio trabalhando com a gente.

O supercamarote contará, entre outros, com serviço de frutas, bebidas, ar-condicionado em todos os ambientes, boate com iluminação acústica, área de espaço de beleza. A programação de shows inclui Beto, Orôchi, Bin, Barão Vermelho, Belacruz, Bon Gostre e McPope. Para os desfiles da Sêria A, os ingressos custam R\$ 880, cada dia. Já para os dois dias do Grupo Especial e Sêria B, o Camarote, vão sair a R\$ 1.540.

Da mesma forma, o Mirante Rocinha promete apresentar os amantes da folia com um “camarote sem igual”.

— Vamos levar para a Avenida toda a desconstrução e alegria das pessoas que fazem da maior favela da América Latina um verdadeiro celeiro de energia e ritmo. O mirante é um dos pontos turísticos oficiais do Rio, então não há mais jeito do que apresentarmos um camarote único, com shows incríveis — garante o produtor cultural Renan Alves, um dos idealizadores da iniciativa, que vai receber Thiago



ESTREIA

Pedro Almeida, dono do Kontraste, em uma passarela decorada com grafite no Complexo da Penha.



A ‘laje’ da Sapucaí



Renan Alves, à esquerda, convidado por Alexis de Vasquez para montar o Mirante Rocinha na Passarela.

«Vamos levar para a Avenida toda a desconstrução e a alegria das pessoas que fazem da maior favela da América Latina um verdadeiro celeiro de energia e ritmo»

Renan Alves
um dos idealizadores do Mirante da Rocinha

«Nós teremos um camarote feito por quem é da comunidade para quem é do povo. Sempre esperamos menos de nós, da favela. Então queremos entregar mais do que já oferecemos»

Pedro Almeida
criador e um dos sócios do Kontraste

Murilo, Pêricles e Xande de Pilares, entre outros artistas.

No Setor 3 da Avenida, o espaço terá todo o luxo que tem supercamarotes oferecidos, com ingressos a partir de R\$ 790, por dia. O Mirante vai dividir espaço com o camarote Mais Brasil, do empresário francês Alexis de Vaulx, que fez convite para Renan estreiar na folia.

— Estamos felizes com a estreia. Queremos levar o melhor da Rocinha. É com orgulho que a gente, com a comunidade, vamos trabalhar para mostrar o lado positivo da favela. Esse projeto aqui é como exemplo para todos os empreendedores periféricos — orgulha-se Renan.

Também debaixo do carnaval, o ator e diretor Kézia Carolina quer fazer bonito no Setor 4 da Sapucaí e preservar a atmosfera que envolve o maior espetáculo da Terra: o samba.

A Sapucaí é o templo sagrado do samba e, ultimamente, os camarotes foram se diversificando. A nossa proposta é manter o clima do que acontece na pista de desfiles — garante a empresária Patrícia Rodara, sócia de Victor Araripe no empreendimento que terá parceria com o Salgueiro.

O supercamarote Mar, do Setor 6, também aposta na força da comunidade em seu leque de atrações. O funkero Renan da Penha é um dos que se apresentará no espaço, na Segunda-feira de Carnaval.

Não há fronteiras para os talentos das comunidades do Rio. É o carnaval de hoje é pautado na diversidade. Levar a energia do funk para a Sapucaí só agrega valor e brilho à festa — opina o empresário Marcelo Viana, dono do camarote, cujos ingressos partem de R\$ 1.060.

Rei Momo, rainha e princesas do carnaval eleitos

Em meio à indefinição sobre a realização dos desfiles na Sapucaí, o Rei Momo, a rainha e as princesas do carnaval deste ano foram eleitos na última sexta-feira, na Cidade do Samba, na Zona Portuária do Rio. Wilson Dias da Costa Neto foi coroado Rei Momo, e Thaiana Rodrigues Pinheiro, a Rainha do Carnaval. As princesas são Luara Neto Lino e Deianeira Conceição de Jesus. A escolha, entre 36 candidatos inscritos através da Riotur, ocorreu por meio de voto popular e por jurados.

O Rei Momo Wilson Neto tem 35 anos, trabalha como locutor e é torcedor do Vasco da Unidos de Vila Isabel. A



Deianeira, Thaiana, Wilson e Luara foram escolhidos por soma de votação popular e de jurados

Rainha Thai Pinheiro, de 29, também é vascainha, e trabalha como artista e dançarina. Luara Lino, 1ª Princesa do Carnaval 2022, tem 27 anos, é professora de samba, dançarina e modelo, e torce pela Acadêmicos do Salgueiro e pelo Flamingo. A 2ª Princesa, Deianeira de Jesus, também é fluminense. Ela tem 34 anos, é professora de maquiagem e tem como escola de samba do coração a Imperio Serrano.

Para a eleição da corte, o público pôde votar on-line durante 21 dias: de 18 de dezembro até as 17h da última sexta-feira. Esta votação popular compõe o somatório de segunda forma: 3 pontos (1º la-

gar), 2 pontos (2º lugar) e 1 ponto (3º lugar). Já pontuação foi somada às notas dos jurados, que deram de 5 a 10 pontos aos finalistas, avaliando desempenho, socialização, facilidade de expressão, simpatia, alegria, espírito carnavalesco e arte de sambar.

Os vencedores foram definidos pelo somatório das notas do voto popular e de 13 membros da Comissão Julgadora, formada por nomes como o carnavalesco Milton Canahã; a presidente da Riotur, Daniela Maia; a porta-bandeira da Beija-Flor Selminha Ribeiro; a presidente da Associação de Bloco Sebastião, Rita Fernandes.

A ESPERA DE INVESTIMENTOS EM SANEAMENTO

Trecho do Rio Paraíba do Sul que corta a cidade de Volta Redonda



Paraíba do Sul e o nada doce balanço a caminho do mar

Rio sofre com despejo de esgoto, lixões e aumento da favelização no seu entorno

Rafael Galvão
rafael.galvaoglobo.com.br

“Este rio é tão vivo quanto você”, afirma Sílvio de Alcântara sobre o Paraíba do Sul. Mas também “deitou de seu natural, hoje controlado, explorado e sugado pelo homem”, pondera Juliana de Carvalho. Os dois participam do documentário “Caminho do mar”, que dá sequência à sua revelia um diagnóstico deste curso d’água que abastece cerca de 13 milhões de moradores de cidades do Sudeste brasileiro. Arreio artesanal no interior do Estado do Rio de Janeiro, ele é personagem do filme, enquanto ela é produtora e idealizadora da longa-metragem. E, com conclusões que poderiam soar antagônicas, os dois sintetizam aspectos hoje determinantes do que é considerado “o rio da economia nacional”.

No momento em que se inicia um novo ciclo de investimentos em saneamento básico no Estado do Rio de Janeiro — onde apenas na Região Metropolitana, cerca de 9,4 milhões de pessoas recebem nas torneiras águas transportadas do Paraíba do Sul —, todo socorro à pressão que se exerce há séculos sobre o rio é urgente. O quadro a se enfrentar é mostrado no filme, monitorado por especialistas e está descrito num Plano Integrado de Recursos Hídricos recém-aprovado pelo Comitê de Integração da Bacia Hidrográfica do Rio Paraíba do Sul (Ceivap), que prevê uma agenda de ações para os próximos 15 anos.

Atualmente, apesar de tão fundamental ao abastecimento não só no Rio, mas também na metrópole de São Paulo, o lançamento de esgoto contí-

nua sendo uma das principais fontes de poluição do Paraíba do Sul. Apenas 41,3% do esgoto dos municípios que compõem a bacia, segundo o documento do Ceivap, são tratados. Os lixões, que continuam o lençol freático, ainda são cerca de 15 na região, que recebem 26% dos resíduos sólidos coletados. As agressões, o Paraíba do Sul resgate com exatidão sorrente entre 2015 e 2020, foram 681 ocorrências de enxurradas, alagamentos e inundações na bacia. Enquanto isso, a escassez hídrica gera preocupação, com crises recentes em 2004 e de 2014 a 2016, impactando nos níveis de armazenamento dos reservatórios da região.

ASSANEAMENTO POR UM LIXO

Na produção de “Caminho do mar”, foram 1.150 quilômetros percorridos pela equipe, em quatro viagens. Juliana conta que se deparou com histórias que contavam sobre áreas assoreadas, com formação de dezenas de ilhas no curso do rio, margens devastadas, em manchas de secura no Norte e no Noroeste Fluminense; e lugares que pareciam ter virado de costas para o Paraíba do Sul.

— Há cidades em que há uma intensa favelização à beira do rio, com as casas construídas de frente para a rua e fundos para o Paraíba do Sul, todas com seus canchais desapejados esgoto. É como se quisessem esquecer que o rio existe — diz Juliana, que se impressiona com a má qualidade da água, sobretudo, em Volta Redonda, no Médio Paraíba Fluminense. — Ali, vive um rio morto, um cádo grosso com garrafas PET descendo a correnteza.



Em Barra Mansa, casas que tendem a causar despejo no rio

«Ali (em Volta Redonda), parece um rio morto, um caldo grosso com garrafas PET»
Juliana de Carvalho
produtora

«Vejo de tudo descendo o rio, de sacolas de lixo a cadáveres humanos»
Elaine de Jesus
membro do Barra Mansa

Pesca e lazer só na memória

► Eliane Nunes de Jesus, de 45 anos, mora há quase 40 no mesmo endereço, em Barra Mansa. Vizinha do Paraíba do Sul, ela não tem coragem de consumir a água retirada do rio, mesmo já tratada.

— Vejo de tudo descendo o rio, de sacolas de lixo a cadáveres humanos. Acho que por isso não tenho coragem de be-

ber a água do Paraíba do Sul, mesmo que chegue na minha casa tratada. Para beber e cozinhar, compro água mineral. Em Barra do Piraí, o pintor Lauro José da Silva, de 33 anos, mora perto da barragem de Santa Cecília, onde dois trechos do Paraíba do Sul são desviados para o sistema do Rio Guandu, que abastece a cidade do Rio e parte da Baixada Fluminense. Toda a sua família, incluindo ele, já viveu da pesca no Paraíba do Sul. Mas hoje, pela escassez de peixes gerada pela poluição, todos abandonaram o antigo ofício.

— Na infância, nadei neste rio. Hoje, explico aos meus filhos que não se pode jogar lixo no Paraíba — ensina Lauro.

Projetos em andamento

► O Ceivap prevê, como parte do Plano Integrado de Recursos Hídricos, que as ações dos próximos anos custadas pelo próprio comitê totalizem R\$ 656 milhões. Dos principais projetos em andamento, o Ceivap aponta o Programa de Tratamento de Águas Residuárias (Protrars), que prevê aporte de recursos ou finan-

cimento para implantação, implementação, ampliação de sistemas públicos de esgotamento sanitário nos municípios da bacia. Já com a privatização da Cedae, algumas das cidades da bacia integram os blocos já licitados. A concessionária Águas do Rio afirma que investirá mais de R\$ 423 milhões nos municípios de sua

área de abrangência que contribuirá para a Bacia do Rio Paraíba do Sul: “Os recursos destinados ao tratamento e abastecimento de água, assim como a coleta e tratamento de esgoto serão aplicados ao longo da concessão, sendo um tempo deste valor já nos cinco primeiros anos”, informou a concessionária, em nota. ■

BERENICE SEARA

Caricaturista e editor

Extra!

Com FILIP VIGOR ilustre, veja o editorial da cidade

Acompanhe a coluna pelo blog no site extranoticias.com.br

Siga-nos no Twitter @extra_extra

Mande notícias pelo WhatsApp 219 9962-6865



A divisão dos evangélicos do finado DEM

► A explosão da DEM, na fusão com o PSL para a formação do União Brasil, fragmentou o antes compacto bloco dos evangélicos.

► A turma ligada a Silas Malafaia (o deputado federal Sôstenes Cavalcante, o estadual Samuel Malafaia e o vereador Alexandre Isquerdito) não quer saber do presidente do União no Rio, Wagner Carneiro, o Waguinho.

► Então, está com um pé no PL.

► Já o deputado federal Marcos Soares, filho do missionário R.R. Soares, anda para cima e para baixo com o presidente estadual do União.

► Só que Waguinho não vai apoiar Bolsonaro — e o pai do moço, vai... Está formada a confusão.

► Francisco Floriano, ligado a Valdemir Santiago, o apóstolo Valdemir da Igreja Mundial do Poder de Deus, segue com Waguinho. Nem o canto das serenas Eduardo Ramos conseguiu levar o homem para o PSD.

► Se bem que Floriano está mais ocupado em torcer para o vereador Gabriel Monteiro disputar uma vaga para deputado no ano que vem. Assim, o filho, Matheus, primeiro suplente do PSD, assiste a uma vaga na Câmara do Rio.

GOVERNO BOLSONARO



O berrante

► Coube ao ex-presidente da Câmara dos Deputados Rodrigo Maia os louros por ter juntado o rebano evangélico no interior das cercas do antigo PFL, que depois virou DEM.

► O primeiro baque para a turma foi a saída de Maia. E o segundo, mais profundo, a fusão com o PSL.

► O berrante do presidente Antônio Carlos Magalhães Neto não está mostrando o poder de reunir as ovelhas de novo.

Retorno

► Maia, porém, anda negociando com ACM Neto para, quem sabe, voltar ao partido e assumir o comando do União no Rio.

► Se a ideia se concretizar, pode conter a dispersão da turma que então seia clâmicos neopentecostais.

Operação engessa

► O presidente da Câmara de São João de Meriti, Davi Perini Vermelho, o Didê (DEM), convocou uma sessão para a última terça-feira — em pleno recesso — para reduzir a capacidade do prefeito João Ferreira Neto, o Doutor João (DEM), remanejar o orçamento da cidade para 2022.

► Por 14 votos a 7, Didê aprovou, em primeira discussão, uma emenda baixando para 5% o percentual de remanejamento do prefeito.

► A decisão precisa ser confirmada em nova sessão, que será realizada ainda esta semana.

► Tudo vai depender, é claro, de como se comportará o alcaide — se é que os leitores nos entendem.

Em votos

► O pano de fundo da confusão é um racha entre Didê e o secretário executivo da prefeitura, Márcio Reis — genro do prefeito, Doutor João.

► Reis deve disputar uma cadeirinha na Câmara dos Deputados, com o apoio do sogro.

► Didê até retirou sua candidatura para não atrapalhar, mas decidiu formar filé para a reeleição de João Lopes (PP).

NATUREZA CARIOCA

Aves que ajudam produção de cafés sofisticados, jacupemas ou jacus, são presenças constantes no Rio

VISITANTES ILUSTRES

Larissa Medeiros

larissamedeiros@globo.com.br

Pombo, galinha-preta ou até pelo apelido "jacu". Assim é chamada a jacupema, ave preta de papada vermelha — de nome científico *Penelope superciliosa* — que anda circulando pelas ruas do Leme, na Zona Sul do Rio. A espécie, ameaçada de extinção no município, é conhecida por "produzir" um dos cafés mais caros do mundo.

Essa "produção" começa quando a jacupema come sementes de frutas nas florestas. De acordo com o biólogo Izar Aximoff, em áreas com plantações de café, as melhores sementes servem como alimento para a espécie. Quando expelidas, deixam nas fezes resquícios do grão, que se tornam sementes de café.

— A ave era considerada uma ameaça no lucro dos cafeicultores, pois em certos cafezais as aves chegavam a comer até 10% da produção. Depois dessa descoberta, o jacu passou de vilão a grande colaborador do cafeicultor

— explica Aximoff.

O biólogo aponta que, atualmente, a situação da ave no município do Rio é de risco principalmente por conta da caça, já que a carne serve para alimento. Mas ainda assim, além do Leme, é possível encontrar algumas espécies em áreas verdes da Barra da Tijuca, na Floresta da Tijuca e no Jardim Botânico.

PRATO DE ANJOS

Porteiro de um prédio no Leme, Sebastião Mariano, de 56 anos, trabalha há mais de 30 anos no mesmo endereço, e diz que já viu muitas vezes o pássaro rondando a floresta em frente ao edifício.

— Aparece sempre pela manhã. Aqui tem uma dupla que sempre vem para comer os frutos da árvore e depois vai embora. Tem aproximadamente um mês que não os vejo, mas daqui a pouco eles voltam. Vejo por aqui há mais de três anos.

A doméstica Josefina Clementino, de 46 anos, mora na comunidade do Chapéu Mangueira, no Leme, e diz que vê com mais frequência. Ela ficou surpresa ao sa-



Jacu pode ser visto em lugares como a Floresta da Tijuca

ber que o jacu, não é da família dos pombos, e principalmente no descobrir o papel na produção de um café tão valioso.

— Estes dias eu estava comentando com a minha vizinha sobre ela, questionando o que era aquilo. É um bicho bem esquisito, mas não é novo. Já vi muitas vezes por aqui. Pelo menos uma vez por semana ele passa lá perto de casa, voando rápido.

ROS RUBRO

Sob ameaça de extinção na cidade, pássaro é alvo de caçadores

Izar Aximoff conta que entre os anos de 1969 e 1973 espécies foram soltas na Floresta da Tijuca, para combater o processo de extinção causado pela ação de caçadores. Um dos fizeram parte desse número de caçadores foi a profissional de Educação Física Leandro Martins, de 40 anos, que trabalha no Leme há um ano. Ele conta que quando tinha de 14 para 15 anos costumava caçar espécies

como a jacupema. Hoje, ele admira as vezes que circulam de vez em quando pelo local onde ele trabalha.

— Elas vêm aqui em bom número em algumas épocas do dia, come de manhã, para comer no pé de abacate que tem aqui. Agora elas estão mais sumidas porque não tem tido muitos frutos. Tem uns três meses que não as vejo. Ela é grande, parece com uma galinha mesmo — diz Leandro.

A última vez que a cuidadora de idosos viu uma espécie como essa foi na Praça Claudio Coutinho, na Urca, em julho de ano passado. Ela conta que o jacu também é bem comum por lá.

— Não é uma espécie muito bonita não, mas é interessante a papada dela, vermelhinha — afirma.

Obiólogo conta que a espécie misto importante para a natureza:

— A presença dela é super importante porque ajuda a reforestar a cidade, já que, ao se alimentar de frutos e vorar entre as áreas verdes, ela acaba por excretar as sementes de grãos.

UM SO PLANETA



Conheça #UMSOPLANETA — o maior movimento editorial brasileiro para promover práticas sustentáveis e enfrentar a mudança climática. Acesso umsoplaneta.globo.com



REALIZAÇÃO

EDIÇÕES | GLOBO CONDÉ NAST



APOIO



DEU MATCH!

'Clique' de solidariedade une professores sociais a doadores

Iniciativas da Rocinha e da Baixada são contempladas em campanha nacional

Cristina Cruz
cristina.cruz@arj.br

A educação foi uma espécie de maelstrom da vida de Núbia da Silva. Desde criança, quando ainda morava na cidade de Crato, no Ceará, ouvia do pai, um trabalhador de rede amalfiteira, que a única forma de vencer na vida seria estudando. Ela seguiu à risca o ensinamento e hoje, aos 67 anos, é diretora e uma das fundadoras da Associação Educacional Franciana Núbiana da Silva, escola de educação infantil e música em São João de Meriti, na Baixada Fluminense. A organização é uma das seis no país e está entre as duas no Rio beneficiadas por uma campanha de educação em que uma plataforma tecnológica conecta doadores e projetos sociais.

— A fundação deveu-se à minha história de vida. Tive uma infância muito difícil. Cheguei aos 10 anos de idade em 1970, fugindo para Duque de Caxias, onde cativamos carangueiro para sustento. Depois que minha mãe morreu, fomos para Cordovil e, em 1980, para São João de Meriti. Comecei a ter a ideia da escola depois que meu sobrinho nasceu. As crianças queriam estudar, mas não havia escolas na região — lembra Núbia, mais velha de 11 irmãos.

Ela fez o Curso Normal, duas graduações, em Letras e Pedagogia, e uma pós em Gestão Escolar. Em 1992, fundou a escola. Junto com seu filho maior: — Dava aula em cinco escolas para estudar à noite. Aluno de me ajudar, tinha que ajudar também minha filha. Tinha que devolver à sociedade o bem que ela me

deu e cumprir o desejo do meu pai de que a educação fosse um portal para a liberdade.

A instituição filantrópica no bairro Vila São José atende gratuitamente 100 crianças de 2 a 6 anos na educação infantil. Além disso, tem a escola de música e a orquestra clássica São da Vila, projeto que ensina música a 40 jovens do entorno e de onde já saíram instrumentistas talentosos.

A violonista Stefani dos Santos, de 20 anos, foi aluna do projeto e hoje leciona numa escola em Duque de Caxias.

CONEXÃO

Instituição filantrópica de São João de Meriti foi uma das seis beneficiadas no país

— Entrei no projeto aos 9 anos porque fui uma criança que integrava muito com a arte. Depois de aluno, fui monitor. Hoje sou professora em outra escola. A música é tudo para mim — orgulha-se.

Estar entre as instituições contempladas pela campanha permite que Núbia fixe planos. — Foi um presente de Papai Noel. Uma das coisas de que precisamos muito aqui na região é atendimento integral por que mulheres precisam trabalhar e não têm com quem deixar os filhos. Se pudessemos ter pelo menos 20 alunos em horário integral, seria uma melhoria na vida dessas famílias — diz Núbia, ressaltando a necessidade de mais profissionais. — Teria que ter nutricionista, assistente social, orientador pedagógico,



A diretora da escola, Núbia da Silva, e a aluna do projeto de educação musical, Stefani dos Santos

Tecnologia para ajudar mais

— A Impacto é a empresa social responsável por oferecer a plataforma que vai fazer o elo entre projetos e doadores. Atualmente, as instituições contempladas contam com apoio de doadores, mas a Impacto pretende ampliar essas ações através de inteligência de dados.

— A Impacto está implementando um sistema de inteligência de dados para compreender as motivações e o comportamento de quem investe em iniciativas humanitárias, para simplificar os processos de contri-

buição e dar segurança, transparência e sustentabilidade dos impactos gerados. A partir das contribuições, realizamos pesquisas com usuários, para saber o que os estimula a doar e quais as causas que mais têm a ver com seu perfil. O investidor pode acompanhar como o dinheiro está sendo usado, já que todas as instituições beneficiadas têm compromisso de prestar contas dos recursos para retribuir aos repasses — diz Camille Soares, CEO da Impacto.

Além do projeto de São João

de Meriti, a outra instituição contemplada no Rio é a Plataforma de Impacto, na Rocinha. O centro educacional forma jovens de baixa renda em Tecnologia da Informação e possibilita o acesso ao mercado de trabalho. São mais de 40 alunos, entre crianças e adolescentes de mais de sete comunidades. Do total, 10% já estão no mercado de trabalho. A instituição também oferece aulas de Matemática e Língua Portuguesa. Apesar de ficar na Rocinha, o projeto é aberto a moradores de todas as favelas do Rio de Janeiro.

Transparência e prestação de contas

— No projeto da Rocinha, jovens profissionais que se destacam e se dedicam integralmente à formação em 11 recebem bolsas de estudos integrais, podendo se tornar professores de uma nova geração de alunos. A meta para o ano que vem é, segundo Gary Carrier, fundador e CEO da instituição, é ampliar o programa.

— Pretendemos expandir, dando acesso a um espaço positivo e equipamentos onde os alunos que não têm recursos possam frequentar e receber o apoio de que precisam. É também crescer a nossa rede de mentorias, tanto de pessoas atuando no mercado de tecnologia no Brasil quanto da diáspora brasileira que trabalha nos Estados Unidos ou Europa.

As outras instituições contempladas pela Impacto foram a ONG Ação Vida, em São Paulo; Purocaro Voluntários — Projeto Tribos, no Rio Grande do Sul; Práxis — Sociedade de Preservação Social, Cultural e Educacional, no Pará; e Associação Menino Felix, no Pará.

No momento atual, o usuário tem acesso às campanhas pelo site globoimpacto.com.br. Na página da campanha de educação, é possível ver que há um custo médio de R\$ 300 por mês para manter um aluno em sala de aula, incluindo materiais escolares, uniformes, alimentação, professores e infraestrutura. Assim, o doador decide o valor que deseja doar e se quer fazer uma doação única ou mensal. Após o depósito para as organizações, a Impacto tem o compromisso de publicar a prestação de contas.

Letreiro em bairro da Zona Norte vira sensação

Gabriela Medeiros
gabriela.medeiros@globo.com.br

Costa Barros, na Zona Norte do Rio, ganhou um novo e intrigante monumento: um letreiro com o nome do bairro. As fotos de miradores ao lado da construção, plenas de locais turísticos, viralizaram na internet.

O letreiro está localizado na Estrada de Botafogo, perto da Usimil de Pronto Atendimento (UPA) da região e à estação de trem. O local ainda fica próximo à entrada do Complexo do Chapadão, repleto da maior fauna criminosa da cidade. Enquanto alguns gostaram da novidade, outros ironizaram e até

levantaram polêmicas.

— Vindo de Madureira com o meu pai, decidimos parar ali e tirar fotos. Como eu já tinha visitado Búzios e Prainópolis e lá tem essas placas, resolvi escrever na legenda que era um "ponto turístico". Repostei também no Facebook, com muitos compartilhamentos — conta a doadora Mayara Araújo, de 24 anos, que pôs a legenda "Ponto turístico mais falado do Rio. Eu fui!", com emojis de risadas.

O registro também foi parar em uma página no Instagram de dicas sobre o Rio de Janeiro, que chamou o local de "cantião Instagramável".



Foto de Mayara Araújo junto ao monumento gerou brincadeiras e polêmicas nas redes sociais

Idealizado por um vereador da região, o objetivo do letreiro é "deixar a entrada do bairro linda e transformar em um local onde as pessoas terão orgulho de tirar fotos e mostrar onde moram", segundo o próprio, no Instagram. A obra, no entanto, não está finalizada. Faltam a pintura, o promove "eu" e um corcoso, completando a frase "Eu amo Costa Barros".

"Acho dinheiro jogado fora. Tanto coisa para ser feita e o cidadão gasta dinheiro com isso", reclamou uma internauta. "Então isso, o trabalho do posto de saúde parece uma penitência", escreveu outro.

REFLEXÕES
PADRE MARCELO ROSSI
Padre Marcelo Rossi
Arcebispo do Santuário do Terço Rosário
D. Fernando Figueiredo | bispo de São Amaro
Mais informações: www.padremarcelo.com.br

Intimidade com Jesus e com Maria

— Amados, um lindo e abençoado domingo a Deus. Que início de ano fantástico estamos observando nesta primeira semana de 2022! Entremos no novo ano com o resumo da vitória, no dia de Nossa Senhora, mãe de Deus, e celebremos a primeira estrela da coroa de Maria, a estrela da maternidade. Ou seja, a vida de nosso senhor Jesus, o nosso máximo de entrega e humildade, de se colocar pequeno como nós. O todo poderoso se fez um frágil ser humano para se identificar por todos nós.

Na última quinta-feira, celebremos o Dia de Reis, dia em que os sábios do Oriente vieram adorar Jesus com seus presentes: ouro, reconhecendo que Jesus é rei e tem valor; incenso, porque na tradição, incenso

algo é reconhecer a divindade, a certeza de que Jesus é Deus; e a mirra, nos mostrando a humildade do Senhor, que se fez humano através de Maria. Por isso, vamos seguir nos colocando em nossos lugares, tendo consciência da nossa fragilidade e de que nada somos sem Deus em nossas vidas.

Provérbios, capítulo 16, versículo 3: "Consagra a Deus, o senhor, todas as tuas obras e teus planos serão bem-sucedidos." Por isso, vamos consagrar a Deus toda a nossa vida. Lembrando que consagrar a Deus é colocar a serviço Dele! Portanto, neste ano de 2022, que nossas atitudes, nossas palavras, nossos projetos e nossas ideias sejam sempre para glorificar a Deus. Que tenhamos buscar nosso auxílio

em Deus. Que sejamos capazes de enxergar que apenas com Jesus e em Jesus podemos ser vencedores diante de qualquer adversidade.

Evangelho de Mateus, capítulo 16, versículo 25: "Portanto, aquele que quiser salvar sua vida, a perderá, mas quem perder a vida por minha causa, será salvo." Que verdadeiramente este ano seja consagrado a Deus para que cada uma das ações que fizermos ou cada palavra que sair de nossas bocas sejam sempre edificantes e engrandecedoras.

Tenham uma linda semana e um ano cheio de conquistas e uma constante ampliação da nossa intimidade com Jesus e com Maria!



Guerra do Rio

Internet? Só se o tráfico autorizar

Bandidos proibem operação de empresas legalizadas no

Engenho do Mato, em Niterói

Luiz Marinho
luizmarinho@extra.com.br

Em um site de venda de imóveis, uma casa de quatro quartos no Engenho do Mato, na Região Ocidental de Niterói, é anunciada por R\$ 1,5 milhão. O comprador, contudo, estará a todo o risco de, apesar do preço da residência, não poder contar com um serviço dos mais básicos: conexão à internet. Nos últimos meses, criminosos vêm impedindo operadoras regulamentadas de atuar na região, sabotando a rede e ameaçando funcionários, enquanto os moradores são forçados a contratar serviços clandestinos. Ainda restam as áreas mais internas do bairro, onde as moradas são mais simples e há presença relativamente fraca do tráfico, o problema se expandiu e já afeta comunidades de classe média alta.

Em 30 de dezembro, a Leste Telecom — empresa regional de internet com duas décadas de experiência em Niterói e cidades vizinhas — fez um atendimento nas redes sociais, dirigido a moradores do bairro "Ilha, pea terceira vez tu não, meus equipes foram expulsas", escreveu o operador. "Temos clientes com chamadas na localidade, alguns por sabotagem clara na rede, e não podemos atender", continuou o texto. "Os mediadores aqui podem até a chegada em condomínios, como ocorreu hoje na manhã", concluiu o post.

Todas as episódios foram registrados na RUA DP (Ilha), responsáveis pela área. Na delegacia, um capitão sobre a ação dos criminosos relatou diversas ocorrências. Segundo o delegado Fabio Barucki, titular da unidade, um suspeito pelas ameaças a funcionários das empresas já foi identifica-

ção e teve a prisão preventiva pedida à Justiça. Além dele, a investigação também enquadrou João Carlos Dima Marques, o João Carlos, apontado como integrante da maior facção do estado e como chefe do tráfico em toda a Região Ocidental de Niterói.

— Ele (João) já está preso, mas estamos dando ordens da cadeia do Barucki, acrescentando que o outro identificado e ameaçado os serviços clandestinos — Não vamos divulgar o nome para aguardar a decisão judicial e não atrapalhar as investigações, mas é esse quem proíbe a entrada das outras operadoras.

SE INTRAR, NÃO SAI

Em um dos registros de ocorrência, o funcionário de uma empresa de internet relata que, ao chegar na Rua Segreda Família, dois homens o abordaram e disseram que ele não poderia seguir adiante. "Se entrar, não sai" afirmaram. O empregado relata que obedeceu e deixou o local. "Pois ficou com medo de morrer".

Na última quarta, uma equipe do 12º BPM (Niterói) esteve no bairro para verificar as denúncias de que as empresas de internet estavam sendo impedidas de atuar. Na esquina entre as ruas 76 e 78, dois homens foram presos em flagrante, e três menores apreendidos. Eles foram autuados sob pretexto, já que portavam maconha, cocaína e crack.

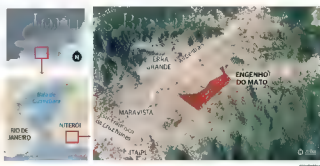
— Plagiar a situação das ameaças é muito difícil. E, pelo que sabemos, as mesmas são ou foram praticadas por marginais ligados ao tráfico — explica o tenente-coronel Mauro Ramos do Carmo, comandante do 12º BPM.



A Praça do Engenho do Mato, no coração do bairro, que tem pouco mais de 10 mil moradores de acordo com o Censo de 2010

SEM CONEXÃO

Mapa interno de operadora de internet mostra a Engenho do Mato como área de risco alto, impossibilitada de receber o serviço



Bairro já virou 'área de risco'

Antes conhecido pela proximidade com a natureza e as ruas arborizadas e calmas, o Engenho do Mato já é considerado pela maioria das operadoras de internet regulamentadas como "área de risco". Em um mapa interno obtido pelo EXTRA junto a uma empresa prestadora de serviço, o bairro aparece sinalizado em ver-

melho, o que indica a impossibilidade de fornecer o serviço por conta da violência. — Fico impressionado, não fosse um funcionário profissional, excelente profissional, se desmatou porque mora no bairro e estava com medo de sofrer retaliações. Se você for lá, só vai ver gente supostamente trabalhando com internet, mas só carros sem

identificação, pessoas sem uniforme. Os postes estão uma zona. Isso prejudica muito a qualidade do serviço, e não existe nenhum tipo de controle possível por parte de quem, na falta de outras opções, contrata esses grupos. Vão recorrer a quem? — pergunta um executivo da empresa, sob condição de anonimato.

'Eu cogito até me mudar'

Moradores ouvidos pelo EXTRA contaram que os serviços clandestinos oferecem, em geral, apenas um telefone celular para contato, sem site, rede social, ou qualquer tipo de formalização da operação. O suporte técnico é praticamente nulo e não se encontra em tempo razoável as constantes queixas da internet.

— Sempre contratei empresas grandes de internet, mas mudou para uma regional por conta do preço. Pouco tempo depois, começaram a enfrentar esses problemas, e também não conseguiram voltar para a anterior. Fechei com uma que ameaça nos postes aqui do bairro, mas não tem sequer contrato, e a qualidade deixa muito a desejar — conta um morador de uma das principais ruas do bairro, também pedindo para não ser identificado.

Os transtornos são tantos que, mesmo vivendo na mesma casa há mais de duas décadas, abandonou o bairro virou uma solução no horizonte.

— A situação é tão complicada que já cogito até me mudar, algo que para mim seria impossível — diz ele.

Meninas baleadas seguem internadas

Permaneceram internadas nas duas meninas baleadas quinta-feira, em Quarenas, durante uma ação Policia Militar em que o menino Kevin Lucas dos Santos Silva, de 6 anos, também foi atingido e morreu após ser socorrido. O quadro de saúde de Gabriela, de 13 anos, e Ludmila Teves, de 9, é considerado estável.



Tiro no peito matou Kevin

Perda na coroa direita, Gabriela está no Hospital Geral de Nova Iguaçu, onde possui uma cirurgia de emergência. Também atingida na perna, Ludmila recuperou-se de uma operação para extrair a bala no Hospital Adolfo Pereira Nunes, em Duque de Caxias. Segundo monitorias da comunidade da Torre, no bairro Inconfidência, não havia con-

Civil no rastro dos tiros em show

A Polícia Civil aguarda a autópsia dos cinco baleados após o show da dupla Meara e Maraisa, no mangradouro de sexta-feira, em Angra dos Reis, na Costa Verde, para esclarecer o que ocorreu durante o episódio. Algumas testemunhas já foram ouvidas, mas a dinâmica do que aconteceu ainda não está clara. Para isso, o delegado João Bido informava que espera a recuperação das vítimas.



Cinco pessoas foram baleadas após show de Meara e Maraisa

Todos os feridos estão internados. Quatro deles passaram por cirurgia, enquanto dois se encontram em estado instável. No entanto, ninguém corre risco de vida. Os feridos foram levados para o Hospital Municipal de Itaboraí, na cidade, e unidades particulares. As vítimas foram identificadas como Andressa de Vitoria Jilão, de 21 anos, Diogo Recar-

tes Dias, de 20, Kauan Silva Martins, de 18, Larissa Santos de Oliveira, de 23, e Gabriela Barros de Mello, de 20. Pelas informações preliminares da Polícia Civil, um homem, cuja identidade ainda não foi revelada, sacou uma arma no local onde ocorreu a apresentação de dupla sertaneja e atirou depois de uma confusão entre traficantes de

facções rivais. Ainda não se sabe, porém, se algum dos feridos era alvo dos disparos ou se todos foram atingidos por acidente. O show, em comemoração ao aniversário de Angra, aconteceu na praça do Arril, no Centro da cidade. Os disparos ocorreram cerca de duas horas após o fim da apresentação.

contraram, além dos tiros disparados, houve várias confusões ainda durante o show. Insegurança mostrou sinais de confusão durante a apresentação. Em uma delas, foi uma briga generalizada. Ao fundo, um locutor ignorou o tumulto e está na festa "Angra 523 anos. Quem gostou do show da Meara e Maraisa levanta a mão".

— As informações são de que esses dois grupos se en-

Uma empresa do "coach" messianico? Pablo Marz, que levou 60 pessoas para montar na SP responde a processo por desrespeitar normas sanitárias e expor funcionários a risco.

O MPT recebeu denúncias anônimas, em janeiro de 2021, de que decretos de lockdown não eram cumpridos e não havia uso de máscaras nas dependências da empresa na pandemia.

O País

ENTREVISTA

LEIZER PEREIRA

'Depois do ensino superior, queremos bons empregos'

CEO de startup que liga universitários negros ao mercado de trabalho diz que empresas resistem às cotas

Alexandre Rodrigues
alexandre.rodrigues@globo.com.br

Nunca se falou tanto em diversidade racial nas grandes empresas, que têm recorrido a consultorias especializadas para estruturar programas de inclusão. Uma delas é a Empodera, criada em 2016 pelo engenheiro Leizer Pereira para fazer a ponte entre jovens negros e o mercado de trabalho. Nasceu em uma família negra da Baixada Fluminense, ele trocou uma longa carreira em multinacionais, onde sempre foi uma exceção, pela startup que nasceu de um voluntariado. Por meio de uma plataforma digital, a Empodera conecta e treina universitários para abastecer processos seletivos com perfis distintos do padrão masculino, branco e de classe alta. A empresa faturou, cerca de R\$ 3 milhões em 2021, o triplo do ano anterior, e diz já ter empregado mais de 1.500 jovens em pagantes como Google, Coca-Cola, Ambev, Santander, Itaú, JP Morgan e Bayer. Em entrevista ao EXTRA, Pereira diz que programas de trainees exclusivos para negros são capazes de acelerar a diversidade racial em cargos de liderança, mas não vê empresas envolvidas na defesa das cotas em universidades públicas, cuja implementação será debatida no Congresso em 2022. "Coade com a ta, mentocracia. É uma coisa complicadíssima de mudar na cabeça deles", diz.

O que faz a Empodera?

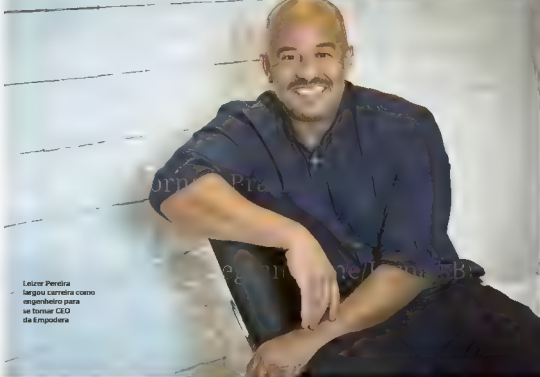
É uma ajuda das empresas na construção e aceleração de negócios diversos e inclusivos.

A Empodera estimula até 200% no faturamento em 2021. O que isso diz sobre a demanda das empresas na área de diversidade?

Em primeiro lugar, um reconhecimento desse agenda, que acabou. A pandemia escancarou mazelas, forçando um engajamento das empresas nas questões sociais. O caso George Floyd (culdo no negro assassinado por policiais brancos nos EUA) colou, o racismo no centro. Aumentou a barra para as empresas, que tiveram que trocar a mensagem PP por uma GG de responsabilidade social. De fato, 2021 foi o ano mais especial da cultura, o racismo, aumentando equipe e investimento em tecnologia e marketing, o que não tinham condições de fazer.

Por que as companhias precisam de ajuda para criar programas de diversidade?

A gente tem um desafio como geração, que é criar um modelo de país sustentável e inclusivo, com oportunidades para que todos possam se desenvolver. O problema é mudar o mindset de quem de-



Leizer Pereira largou carreira como engenheiro para se tornar CEO da Empodera

tém o poder hoje, que ainda não entende que tem que ser para todo mundo. Essa mudança ainda está em construção, mudar o status quo é difícil.

Por que só agora as empresas parecem interessadas em diversidade racial?

O que estamos vivendo nas empresas hoje é o que já batia na praça da universidade no início dos anos 2000, de exclusão e diversidade. Agora a toda base muito forte na ponta das companhias. Conquistamos o ensino superior, agora queremos o mercado de trabalho, os bons empregos, atuar nas grandes empresas. Nas ações afirmativas, a universidade e o primeiro setor público aderiram como as cotas. Empresas pouco fizeram. Como essa agenda era mais madura na Europa e nos EUA, vem pressão das instituições das multinacionais que atuam no Brasil. Por isso esse movimento aqui ainda é muito liderado por elas. As empresas nacionais ainda estão um pouco atrasadas. Há 85 mil grandes empresas no país, mas estamos falando de diversidade nos 500 maiores. Ainda estamos no início de uma longa jornada.

Qual é o peso da pressão de investidores e consumidores?

As mudanças não vêm com flores. Há uma nova lógica no mundo dos investidores, o

ESG (sigla em inglês para políticas ambientais, sociais e de governança). Há uma cobrança para que as empresas façam uma transformação cultural. Investidores acham que o maior de homem branco de mais de 50 anos no topo das empresas não está sabendo transformar seus negócios, as startups estão chegando pelas beiradas. Há empresas que já atrelam resultados de diversidade a bônus dos executivos. Mesmo no bolso. Há também líderes entusiasmados que diversidade tem a ver com o negócio,

Por que é bom para o negócio?

É possível atrair mais talentos, fortalecer marca, atingir novos mercados na era da consultoria. O Instituto Loconômica aponta R\$ 1,7 trilhões de black money (potencial de consumo dos negros). Tem dinheiro na mesa.

O que já viu mudar nas empresas em que atua?

O tema foi parar mais lugar que não imaginava, mas os líderes empresariais apenas viraram folha. Entender é outra coisa. Vai do que está aliado ao que trouxe embolamento, então depois chegar no conhecimento. Além do engajado ao que se torna agente de transformação. Isso é o que a manancia está no estágio básico. O caso vai na Parla (Centro Iluminoso de SP), como vai entender quimbo, ribeirinho,

favela, a complexidade de ser negro? O maior desafio e pressão é engajar as lideranças.

O que mais faz falta?

Este é um tema que permeia todas as áreas da empresa, mas o que chegou um iluminado e acha que é problema de Recursos Humanos. O RH tem protagonismo, mas a empresa precisa ter gente engajada em todos os níveis, liderança e revolutos, comitê de diversidade, governança, investimentos, meios.

Programas de trainees só para negros funcionam?

Os programas de trainees, preparam pessoas para assumir posição de liderança em pouco tempo. A Coca-Cola e a Bayer colocaram na mesa, em 2020, o programa de trainees negros. Por que gente jovem está perdendo o tempo? Porque a diversidade, governança, investimentos, meios. Programas de trainees só para negros funcionam? Os programas de trainees, preparam pessoas para assumir posição de liderança em pouco tempo. A Coca-Cola e a Bayer colocaram na mesa, em 2020, o programa de trainees negros. Por que gente jovem está perdendo o tempo? Porque a diversidade, governança, investimentos, meios.

Para diretor. É uma escada rolante, enquanto as cotas estão muito normais. São quatro mil vagas de trainee por ano no Brasil. É muito disputado. Quem pega uma vaga geralmente é o jovem branco da elite. Os negros trainees, não precisam ser jovens negros, provavelmente não seriam selecionados.

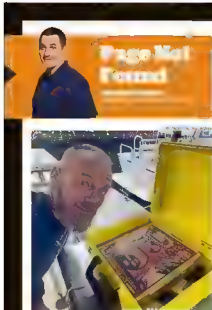
Além da seleção, o que a empresa tem que fazer para garantir a geração de líderes?

Outro problema é a escassez de atração dos candidatos, ter uma marca empregadora que dialogue com jovens negros. Quem disse que esse jovem está preparado para fazer um pitch (discurso em entrevista) num processo seletivo se não sabe o que é isso? A fidelidade não existe nem a dele dele sabe. Por isso é que também na preparação dos jovens para a seleção.

Em 2022, está prevista no Congresso a revisão da lei de cotas em universidades. Isso interessa às empresas, que precisam contratar mais negros? Elas estarão no debate?

Vai ser um desafio. Não se abem ainda uma grande debate sobre os resultados das cotas. Talvez porque esteja funcionando. Tem coisa para melhorar, claro, mas mexer com privilégio sempre dá muito. Partindo do princípio de que há pessoas bem-intencionadas na liderança das empresas, é preciso reconhecer que estão sob uma cultura racista. Não significa que acordem todo dia querendo prejudicar os pretos. É por garantir, mas, vozes de mundo distorcidas. Há um ranço dessas pessoas em relação às cotas. Não estão preparadas para discutir reserva de vagas nas empresas. Acham que estilo "baldado a régua" para contratar pessoas não preparadas, mas não é isso. Estamos querendo coar gente boa, que, por questões estruturais, vêm com alguns gaps (lacunas), e aí as empresas têm a responsabilidade de suprir e dar oportunidade a todos.

Qual é a maior resistência? Acrediamo que (a com) collide com a ta, mentocracia. É uma coisa complicadíssima de mudar na cabeça deles. Só que, nem país que é o segundo mais desigual do mundo, quer que essas pessoas entendam de equidade é a go muito sofisticado. Acham que o vestibular e unico, mesmo prova para todo mundo passa quem merecer bem. Não considera as circunstâncias do ponto de partida de cada um. Um jovem tem três refeições por dia, estudo no Bandeirantes (escola privada de SP) com professor particular, internet, tudo em casa. O outro não tem nada disso. E aí aquela prova é o colar da mentocracia?



Pizza submarina

► A crise provocada pela pandemia de Covid-19 fez com que Thiane Milhões perdesse o emprego em uma escola de ensino médio no Havaí (EUA). Para não engrasçar a lista de desempregados, o homem de 59 anos precisou se reinventar. Ele virou entregador de pizza. E, com a nova atividade, inaugurou uma carreira no mundo: entregador submarino. O ex-instrutor de mergulho vai ao Jules' Undersea Lodge (em homenagem a Júlio Verne, autor do clássico "Viagem às águas submarinas") uma grande oportunidade. O local, um hotel submarino da Flórida, não tinha, naturalmente, serviço de entrega. A entrada é pela água. E é por aí que Thiane faz suas entregas de pizza. Os maiores desafios são realizar as entregas noturnas (o que complica no inverno, quando acontece mais cedo) e fazer o serviço o mais rapidamente possível, para manter a pizza quente e com a cobertura intacta.

Estilo sem noção

► Javed Habib é um dos cabeleireiros mais famosos da Índia. Porém, recentemente, ele acabou envolvido em uma grande polêmica ao dar troteamento a professoras e filhas, durante um seminário em Mumbai, no estado de Uttar Pradesh. O hair styler (como são conhecidos os cabeleireiros do ramo) chamou ao palco o evento uma voluntária da plataforma. A mulher se sentou à frente de Javed, que começou a trabalhar no cabelo dela. Tudo caminhava normalmente até que o cabeleireiro decidiu cuspir no cabelo da voluntária, que, alegando, estava seca. "Meu cabelo está seco. Por que está seco? Porque não usou xampu. Ourgam com xampu, se vocês não ouvem água, se há

escassez de água", diz Javed em vídeo que registrou a cena e viralizou na web, amaldiçoando em diálogo. Ele então fez uma pausa e cuspiu no cabelo da mulher, dizendo: "Se cuspiu meu vídeo". A platéia não bateu palma. Só quem não tirou a voluntária, identificada apenas como Baraat. Ele se disse humilhado. "Ele me convidou ao palco para um corte de cabelo. Ele se comportou mal. Ele mostrou que se você não tem água, você pode usar xampu. Corte o meu cabelo até com um cabeleireiro de beira de estrada, mas não com Javed Habib", protestou ela. A maioria gúria, a solidariedade das ruas indianas. Muitos citaram "desrespeito" e "falta de higiene extrema". Que feio!



O amor é rosa

► Uma mulher da Califórnia (EUA) fez história como a primeira pessoa do mundo a se casar com uma cor! Sim, Kitten Kay Serr, de 40 anos, uniu-se em Las Vegas (onde mais) com a cor rosa, a sua favorita. Alá, útica. Ela é monogâmica e monogâmica. Tudo na certidão faz menção ao rosa, incluindo a noiva, os convidados, a decoração, o bolo e a música. A americana só usou peças em vários tons de rosa desde os anos 1980. Tudo na sua casa é, naturalmente, rosa. Até o papel higiênico!



Beber, comer e viver

► Se você procura uma opção de mestrado realmente diferente, o seu próximo destino pode ser a França. A universidade Sciences Po Lille, especializada em Ciências Políticas, está oferecendo curso de mestrado em Beber, Comer e Viver. Módulos do curso incluem "gastronomia", tecnologia de alimentos e combate ao machismo na cozinha, em teoria a uma aula de receitas por abusos praticados por chefs ditatoriais. O curso também vai se dedicar ao estudo do uamano, o quanto subir (aqui de doce, azedo, amargo e salgado), conhecido como a "essência da delicia".



QUEDA DE PAREDÃO

Desespero no passeio

Desmoronamento de pedras em cânion deixa pelo menos sete mortos, em Capitólio (MG)

Paulo Assad e Rodrigo Castro
Foto: Agências de notícias

► **CAPITÓLIO** — Uma tragédia surpreendeu turistas que visitavam o interior do Lago de Furnas, em Capitólio (MG), a cerca de 300 km de Belo Horizonte. O desmoronamento de uma parte de um cânion atingiu quatro caminhantes e causou pelo menos sete mortos. Mas o número pode subir porque a estrutura do Corpo de Bombeiros é que quatro pessoas estão desaparecidas. As buscas vão continuar hoje. Quatro pessoas feridas estão internadas, e outras 27 foram atendidas e liberadas pelos

médicos. Pelo menos 40 bombeiros e mergulhadores foram para local do acidente participar do resgate. Bombeiros reacionaram a tragédia às forças das chuvas que atingem o estado, e que provocaram uma tromba d'água na região.

O Lago de Furnas atrai turistas que buscam passeios de lancha e mergulhos na região. Os cânions no local são formados por rochas com mais de 20 metros de altura.

Um vídeo gravado por ocupantes de uma das embarcações que estavam próximas ao local do acidente mostra que, minutos antes da tragé-

dia, turistas e barqueiros já haviam percebido que pedras estavam descaído pela encosta e que havia uma mancha de o rochedo gigantesco despenhar sobre a água. Nas imagens, eles tentam, sem sucesso, avisar os outros barcos sobre o perigo.

"Está caindo muita pedra", diz uma mulher no vídeo. "Aquela bloco está saí-

MINUTOS ANTES
Um vídeo mostra que ocupantes de embarcação tentaram avisar sobre encosta

do, lá!", comenta um homem em tom de desespero. Em segundo, ao notar mais uma movimentação na rocha, as pessoas começam a gritar desesperadas para que os barcos que estavam próximos ao cânion se afastassem, durante quase 1 minuto e 30 segundos de gravação. Por conta da distância, os apelos não foram ouvidos. "Aquela pedra não vai cair! Sa, daí! Mano do céu!" Nos últimos segundos é possível ver a queda da placa gigantesca de pedra na água, e seu impacto.

— Estamos angustiados, muito preocupados. Estamos

sem informações e é família — disse à GloboNews a costureira Alessandra Barbosa, que procurava os três em hospitais que receberam feridos.

Já o tenente Pedro Albarrá, porta-voz do Corpo de Bombeiros de MG, explicou que a formação do local, é de rochas sedimentares, mais suscetíveis ao vento e chuva.

— Infelizmente, é uma situação que costuma acontecer numa região de cânions. Mas a rocha que se desprendeu foi de um tamanho considerável. O que agravou a situação foi a forma como a rocha caiu, numa trajetória perpendicular.

Minas Gerais na rota dos temporais

► A chuva intensa e contínua em Minas Gerais provocou outros estragos no estado: não apenas o desmoronamento do cânion, em Capitólio. Um dique da Mina de Pau Branco transbordou e atendeu a rodovia BR-040 — que liga Belo Horizonte ao rio de Janeiro — em ruas de Minas Gerais (MG), região metropolitana da capital mineira, na manhã de ontem.

PRELUIZIO
Corpo de Bombeiros, uma estrutura de contenção de água da Mina Pau Branco não suporta o grau de volume de chuvas. O imediatismo ocorreu pouco antes das 11h. A rodovia federal foi inundada e o trânsito foi interrompido. Uma pessoa se feriu, sem gravidade. De acordo com o Corpo de Bombeiros, não houve rompimento de barragem.

Em Belo Horizonte, o transbordamento do córrego Ferrugem e do Ribeirão Arrudas atingiu ruas. Em Contagem, um deslizamento de terra atingiu um carro e impediu a Via Expressa. A Prefeitura de Brumadinho começou a retirar de casa famílias que vivem em áreas de risco de inundação, devido à elevação do nível do Rio Paraíba. ►

Marinha vai investigar as causas

► A Marinha do Brasil, informou ontem que um inquérito será instaurado para apurar causas, circunstâncias do acidente. Ainda de acordo com a Marinha, a Delegacia Fluvial de Furnas desmonta imediatamente equipes de Busca e Salvamento para o local. Segundo o grão-de-fábria Fábio Briz, professor da Universidade Federal do Paraná (UFPR) e membro da Sociedade Brasileira de Geografia (SBG), as causas na região do acidente são formadas por blocos de quartzo, nos quais as rachaduras — a água em excesso por colar essas fraturas e vai aumentando o peso do bloco, do rio. Com essas chuvas intensas, o bloco se desprendeu.



Tragédia: mais de 40 bombeiros e mergulhadores trabalham no resgate das vítimas. As buscas na região continuam hoje

A Sociedade Brasileira de Neurologia (SBN) emitiu, na última semana, um alerta sobre a importância de consumir líquidos no verão.

Nos idosos, principalmente, a desidratação pode acontecer sem que a pessoa perceba, causando uma série de problemas reais.

Bem-viver

ANO NOVO FELIZ

Veja 10 dicas para manter a saúde mental em 2022

Dar nomes aos sentimentos, ter propósito no dia a dia e melhorar o sono estão entre as estratégias

POR UM ANO MAIS LEVE

1 Dê nomes aos sentimentos

Em 2021, Adam Grant, já havia anunciado: "O deslaminamento pode ser a doença dominante de 2022". As pessoas certamente sabiam que estavam sentindo alguma coisa, mas não era exatamente esgotamento, depressão nem mesmo luto. "Deslaminamento é o fôlego do nosso negligenciado da saúde mental", descreveu Grant.

2 Dê também um nome à sua doença mental

Embora Lili Buzana sempre tenha sido franca sobre sua depressão e ansiedade, obter um diagnóstico — para TDAH — tornou mais difícil discutir sua saúde mental com clareza, ela escreve. Então Buzana deu à "doença pacotim" um apelido: Bruce. Assim como o cantor Bruce Springsteen, uma figura pública que tem sido bem transparente sobre sua própria luta com a saúde mental.

"O apelido me permite tratar as pessoas informadas de maneira eficiente sobre meu status, como em: Bruce tem transtorno e me ajudou para isso esta semana", escreve ela. "O apelido me ajuda a chamar minha própria escurecida".

3 Encontre propósito nas atividades rotineiras

Um crescente corpo de pesquisas mostra que existem passos simples que você pode seguir para reacender suas baterias emocionais e despertar uma sensação de realização, propósito e felicidade. A comunidade da psicologia chama essa combinação elevada de aspectos física, mental e emocional de "florescimento".

Uma maneira fácil de chegar lá é fazer suas atividades cotidianas com mais propósito. Algo tão simples como limpar a cozinha ou cuidar do quintal, ou mesmo lavar as roupas, pode levar a uma sensação de realização. Dê-lhes um cronômetro de 10 minutos e faça uma tarefa curta ao longo de uma sessão de um minuto.

4 Medite em qualquer lugar

Seu cérebro é como um computador, com uma quantidade limitada de memória e processamento, disse Jordan Brewer, diretor de pesquisa e inovação do Mindfulness Center da Universidade Brown. É por isso que emoções negativas como ansiedade e estresse podem tomar mais difícil pensar ou resolver problemas.

"A primeira coisa que lembro que fazer é focar no momento presente para que possamos nos acalmar", disse Brewer, que sugere manter esta técnica de meditação na bolsa, sempre uma mão à sua frente, os dedos abertos. Após, levante, trace a parte externa de sua mão com o dedo indicador da outra mão. Inspirando quando você toca um dedo, e expirando quando você trace para baixo. Mova para cima e para baixo todos os cinco dedos. Depois de traçar toda a sua mão, inverta e dirija e faça novamente.

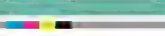
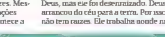
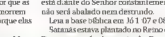
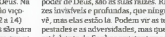
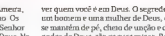
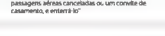
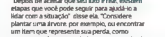
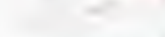
5 Permita-se sofrer 'pequenas' perdas

Na hierarquia do sofrimento humano durante a pandemia, um baile de formatura ou férias canceladas ou a perda de tempo com os netos podem não parecer muito, mas os especialistas em saúde mental dizem que todas as perdas precisam ser reconhecidas e lamentadas. Precisamos nos dar permissão para lamentar, escreveu, Tara Parker-Pope em um artigo sobre o luto privado de ideias.

"É o vazio entre a depressão e o florescimento — a ausência de bem-estar".

Ele listou algumas dicas para curar o deslaminamento, mas o primeiro passo proposto por Grant foi simplesmente dar nome ao sentimento. Isso nos fornece "um panorama mais claro para o que tem sido uma experiência embaçada", escreveu ele, além de uma resposta totalmente acessível à pergunta: "Como vai você?".

Ele listou algumas dicas para curar o deslaminamento, mas o primeiro passo proposto por Grant foi simplesmente dar nome ao sentimento. Isso nos fornece "um panorama mais claro para o que tem sido uma experiência embaçada", escreveu ele, além de uma resposta totalmente acessível à pergunta: "Como vai você?".



6 Se precisar, tire uma folga um dia brevíssimo

Quando o cérebro e o corpo precisam de uma pausa, tirar um dia de folga do trabalho ou da escola para cuidar da saúde mental pode ajudá-lo a descansar e recarregar as energias. Como disse Christina Caron, psicóloga clínica: "Você não se sentirá mal por tirar uma folga quando estiver doente. Você não deve se sentir mal por tirar uma folga quando está triste".

Você não precisa contar a ninguém por que está tirando uma folga. Na maioria das situações, basta dizer que você precisa tirar um dia de folga e deixar por isso mesmo, disseram os especialistas à Caron. Mas tente não passar o dia cheirando suas mensagens ou se sentindo culpado. Faça um plano para fazer algo que o ajudará a descansar.

7 Antes de dormir, anote o que está incomodando você

O sono é fundamental não é mais do que apenas um technique. Ele enriquece o sistema imunológico, reduz a capacidade de memória e aumenta a probabilidade de depressão. Anahad O'Connor, que relatou o aumento dos distúrbios do sono durante a pandemia, disse que um dos tratamentos mais eficazes para "consciência" é uma terapia cognitivo-comportamental ou TCC, porque ensina a abordar como lidar com os pensamentos, sentimentos e comportamentos subjacentes que estão arruinando seu sono.

Uma estratégia inspirada na TCC é anotar todos seus pensamentos, especialmente quaisquer coisas que esteja incomodando, duas horas antes de dormir e depois anotar o que você quer fazer no dia seguinte. O processo fortalece o cérebro e acalma a mente, disse O'Connor um médico do sono.

8 Conte ovelhas... ou o que for

Antes de dormir há 31 dias? Anahad O'Connor também deu conselhos para essa situação, como limitar a ingestão de álcool e reduzir a cafeína. Os leitores do New York Times deram outras dicas. Maria De Angelo, uma professora de Los Angeles que também relata problemas de sono, disse que fecha os olhos e pensa em um complexo do esquema de fiação elétrica em uma cozinha que ela visita. O exercício mental ajuda ao sono, assim como contar ovelhas, o que a ajuda a voltar a dormir.

Em outras palavras, para melhorar as coisas, De Angelo fecha os olhos e recita os nomes de todos os estados dos EUA em ordem alfabética. "Eu ainda não consegui passar de 'N'", disse ela. "Qualquer um dos métodos (ou ambos) funcionará 95% do tempo".

9 Se puder, retribua

Muito antes de uma pandemia separar as pessoas de seus entes queridos, os especialistas alertavam sobre "uma epidemia de solidão" nos Estados Unidos. Uma cura potencial? Bondade para com os outros. Christina Caron escreveu em um artigo sobre os benefícios do voluntariado. Pesquisas mostram que retribuir pode melhorar nossa saúde, aliviar sentimentos de solidão e ampliar nossos redes sociais.

Comece estabelecendo uma pequena meta, como ser voluntário uma vez por semana, ou mesmo uma vez por mês, e siga a partir daí.

10 Pegue leve com você mesmo

Durante nosso Fresh Start Challenge de seis semanas, Tara Parker-Pope ouviu muitos leitores que estavam se repreendendo por ganhar peso ou se exercitar menos durante os hibernos pandêmicos. Sua resposta? "Esvaziar-se é se contradizer".

Em vez disso, pratique a autocompaixão. Uma das maneiras mais simples de fazer isso é fazer a si mesmo uma pergunta: "Do que eu me preciso agora?".

Alguns passos simples podem nos ajudar a recarregar nossas 'baterias' emocionais

Com a chegada de um novo ano, resumos os principais conselhos das especialistas publicadas nas reportagens mais populares do jornal The New York Times para ajudar a manter a calma em 2022.

Um crescente corpo de pesquisas mostra que existem passos simples que você pode seguir para reacarregar suas baterias emocionais e despertar uma sensação de realização, propósito e felicidade. A comunidade da psicologia chama essa combinação elevada de aptidão física, mental, e emocional, de "florescimento".

Uma das formas de manter a mente não só longe de temas e sempre colocar um propósito no seu dia a dia, para ter um sensação de realização, e não frustração. Veja as dicas ao lado e tente ter um 2022 um novo.



ALINE BARROS

Mais informações em www.alinebarros.com.br

Entrando no Renovo do Senhor

"O justo florescerá como a palmeira, crescerá como o cedro no Líbano. Os que estão plantados na casa do Senhor florescerão nos frutos do nosso Deus. Na velhice ainda darão frutos; serão vigorosos e vigorosos" (Salmos 92: 12 a 14).

Sobreviver em tempos difíceis não é para aqueles que estão encurralados. Por que os árvores como as palmeiras não morrem quando vem tempos difíceis? Porque elas estão plantadas e enraizadas.

Deus vai estender as suas raízes. Mesmo passando por provas e situações adversas, você estará firme. Comece a

ver quem você é em Deus. O segredo de estar firme em Deus é a fé em Deus, que se manifesta de pé, cheio de unção e do poder de Deus, são as suas raízes. Raízes invisíveis e profundas, que ninguém vê, mas elas estão lá. Podem ver as tentações e as adversidades, mas quem está diante do Senhor constantemente não será abalado nem desviado.

Leva a base bíblica em: 161 e 17 e 18.

Salmos está sendo plantado no Reino de Deus, mas ele foi destruído. Deus o arrancou do céu para a terra. Por isso, ele não tem raízes. Ele trabalha onde não

guem vê: na raiz. Ele é sutil. Ele trabalha na raiz, porque é lá que ele precisa entrar e se ancorar a quem está plantado. Quando é arrancado nas raízes, o crente vai sendo abalado na sua fé e morrendo espiritualmente em Deus. A sua conexão com o Senhor vai sendo interrompida.

É preciso ter raízes para entrar de pé, para estar diante do Deus e no Reino de Deus. É necessário ter raízes em relacionamentos, mas o principal é ter raízes profundas com o Senhor. Pense e refleta nestas mensagens e principalmente na Palavra de Deus. Um domingo abençoado pra você!

Orgulho de defesa do consumi-
dor recomendar que, no con-
texto da pandemia, as comp-
ras de material sejam feitas onli-
ne

A mídia facilita a comparação
de preços. Verifique se alocam-
entos de atendimento e guarde
os registros das transações

Ganhe Mais

NA PONTA DO LÁPIS

Preço do material escolar varia até 35%

Com a lista até 30% mais cara este ano, o EXTRA comparou valores dos principais itens

Ana Clara Vilela
@anacclaravilela

A lista de materiais escolares pode ficar até 30% mais cara neste ano, segundo a Associação Brasileira de Fabricantes e Importadores de Artigos Escolares (ABFIAE). Em todos as categorias de produtos de-
ve haver reajustes, partindo de 15%. A fim da inflação e do impacto do dólar alto nos itens importados, que são a maioria do mercado, há na explicação para a atualização desse peso no bolso.

— De uma maneira geral, tudo que leva papel, plástico, plástico está muito mais caro devido à produção baixa e à demanda alta no mundo inteiro. As embalagens estão caras, e esse indústria de materiais escolares é uma das que está sofrendo com a falta — diz Marco Quintarelli, consultor de varejo.

Ele acrescenta que lápis podem ser destaque no ranking de reajustes, já que o governo brasileiro adotou medidas para restringir a importação de lápis da China, a fim de proteger o mercado nacional, mas aumentando os custos na categoria.

Algumas famílias podem pagar mais e outras menos no momento das compras, no entanto. A variação de preços de cada loja é grande, de acordo com pesquisa do EXTRA, que consultou a livraria Letra, de palestrantes Kalunga e Coisa & Tá, (ao Mercado de Madureira) e ao Sam's Club os menores preços praticados para uma lista de mais de 20 produtos. Considerando apenas as 14 categorias de produtos preenchidas por todas as consultadas, a variação de preços ficou em 35%.



Fernanda Sousa e o filho Davi, de 10 anos, conversam sobre escolhas de materiais

Para quem quer economizar na compra de material escolar, o fundamental é dar uma olhada no que vem a par da situação financeira da família e estabelecer os limites das escolhas. A mercadóloga Fernanda Sousa, de 27 anos, tem sempre conversas sinceras com Davi, seu filho de 10 anos, que entra no 4º ano do ensino fundamental.

— Materiais como caneta, tesoura, papel, esse não escolhe, e eu procuro economizar o máximo possível. Fico atenta em papelarias e em internet. Quando chega na parte de caderno, mochila, estojo, aí, sim, eu ouço o opinião dele. Mas em tudo, eu procuro mantê-lo consciente da nossa situação financeira. E tem coisas que mesmo tendo a condição de comprar, eu explico que é desnecessário. Davi é muito tranquilo em relação a compra. Ele aceita quando eu digo que não pode. Mas depois de escolher os produtos dos itens que eleito, todos os melhores preços também — conta ela.

▶ VEJA DICAS PARA ECONOMIZAR



Avaliação Avalie entre os materiais do ano anterior o que pode ser reaproveitado. Mochila, estojo, tesoura podem ter sido, por exemplo, por mais um ano, ou prolongado por alguns meses, a fim de estabelecer outras prioridades na lista de compras para início do ano letivo.



Repassar Quem tem filhos de idades diferentes, mas também deve ficar de olho no que guardar quando um ano acabou, como livros que podem aparecer ainda nas listas de materiais do filho mais novo.



Trocas e compras de usados Em grupos de WhatsApp ou Facebook, repasse itens e pode consultar se outras famílias estão vendendo ou trocando materiais escolares.



Prioridades Se a família constatar que não terá possível comprar tudo que está na lista de materiais pedidos, entre em contato com a escola para saber o que é essencial nos primeiros meses do ano.



Atenção Algumas lojas e editoras têm preços menores para quem compra em grandes quantidades. Procure saber e reúna um grupo de pais para encher o carrinho.



Descontos Sites de cupons (como Cuponomia) e cashback (como Ame e Melú) devem ser consultados antes de ir às compras, em lojas físicas ou virtuais.



Pagamento Sempre pergunte se existe desconto para pagamento à vista. Mas se não conseguir pagar as compras de uma só vez, use uma combinação de parcelas sem juros.

ITEM	LOJAS		
	Kalunga	Letra (Peripetopping Campo Grande)	Coisa & Tá (Mercado de Madureira)
Lápis grafite nº2	R\$ 4,30	R\$ 0,04	R\$ 2,25
Pacote com 10 lápis A4	R\$ 6,50	R\$ 6,50	R\$ 6,25
Régua transparente de 30 cm	R\$ 2,20	R\$ 3	R\$ 2,25
Caneta hidrocor com 12 unidades	R\$ 7,50	R\$ 9,90	R\$ 10,25
Lápis de cor com 12 unidades	R\$ 4,90	R\$ 10,90	R\$ 4,75
Caneta azul		R\$ 1,20	R\$ 1,00
Caneta preta		R\$ 1,20	R\$ 0,90
Caneta vermelha		R\$ 1,20	R\$ 0,90
Apontador	R\$ 3,30	R\$ 0,30	R\$ 0,30
Caderno para dez matérias com capa dura (200 folhas)		R\$ 15,90	R\$ 16,50
Fichário (testo adesivo)	R\$ 6,70	R\$ 49,90	R\$ 39,95
Caderno pequeno 1/4 com 96 folhas e capa dura	R\$ 6,00	R\$ 6,50	R\$ 4,50
Tesoura sem ponta	R\$ 1,80	R\$ 5,90	R\$ 1,75
Cola em bastão de 10g	R\$ 4,90	R\$ 4,90	R\$ 1,20
Marcador de texto fluorescente	R\$ 2,60	R\$ 3,90	R\$ 0,90
Pasta transparente 1/4	R\$ 3,90	R\$ 3,90	R\$ 4,90
Pasta transparente grossa de 40 mm	R\$ 7,30	R\$ 9,90	R\$ 6,75
Pacote de folhas para fichário (96 folhas)	R\$ 5,40	R\$ 11,90	R\$ 7,95
Envelope padrão A4		R\$ 0,50	R\$ 0,40
Giz de cera com 12 unidades	R\$ 3,00	R\$ 6,90	R\$ 4,75
Modificador de Português	R\$ 6,30		R\$ 5,95
Mochila básica	R\$ 59,90	R\$ 29,99	
Capa de mesa de modelar com 12 cores	R\$ 4,40	R\$ 8,20	R\$ 9,95
Total, considerando apenas os itens encontrados em unidade em todas as lojas:	R\$ 122,20	R\$ 138,90	R\$ 102,60

Legenda

*Todos os preços foram ajustados na semana de 3 a 7 de janeiro

Itens encontrados nas 3 lojas

(2) Kit régua, esquadro e outros materiais

(1) Podem haver pequenas alterações em outras unidades ou indisponibilidade de alguns itens. Itens encontrados podem sofrer alterações no preço de promoção que em breve estarão nas lojas.

Máscara e álcool em gel

A pandemia de Covid-19 pode ter levantado novas dúvidas nos responsáveis. Máscara facial, e álcool em gel, por exemplo, podem constar em lista de materiais escolar?

— A regra valida antes da pandemia continua válida quando se trata de itens auxiliares ao combate ao coronavírus. A lista de material escolar não pode conter materiais de escritório, de higiene e limpeza sem produtos de uso cotidiano, os quais devem estar previstos no custo a ser cobrado por meio das mensalidades — diz Silvio Romero, diretor jurídico do Procon-RJ. — Se o álcool ou a máscara forem para

uso dos funcionários da escola, para colocar nos dispensers ou para uma reserva coletiva, não pode. Mas sobressa na lista de material que economizam esse material, para prevenção individual, do próprio aluno, pode, como máscaras para troca durante o dia ou álcool para limpeza das mãos.

E a quantidade de material escolar pedido sofre alteração se o aluno estudar em regime híbrido este ano? Romero explica que não necessariamente, já que as atividades podem ser realizadas em casa. O importante é que a lista esteja de acordo com o plano pedagógico da escola.



Consumidores devem ter sempre a liberdade de pesquisar e comparar preços antes de comprar

Direitos de consumo dos responsáveis

O Procon RJ também indica alguns direitos para os consumidores neste momento e o que os estabelecimentos não podem fazer. É proibido, por exemplo, a instituição de ensino exigir e definir a marca de itens da lista, ou condicionar a compra dos materiais à determinação da loja, mesmo a própria escola, salvo uniformes e materiais didáticos próprios do colégio.

Isso porque os consumidores sempre devem ter a liberdade de pesquisar e comparar os preços e comprar os materiais que escolher.

Efeito Cascata



MARTEIO BATIDO
Rogério diz que preços de carros aumentaram até 30% na pandemia

Até carro batido e de leilão está mais caro

Com mercado de veículos aquecido, automóveis já custam, em média, 30% mais

Latyfia Cardoso
brasil.2012@povo.com.br

Por muitos anos, comprar veículo em leilão, mesmo que tendo e precisando de consertos, era vantagem em relação a adquirir um automóvel de segunda mão. O preço — bem abaixo do mercado — tornava mais acessível andar sobre quatro rodas e possibilitava até obter algum ganho com a revenda. A falta de veículos novos nas concessionárias, no entanto, provocou uma corrida aos revendedores e tam-

ben impulsionou o número de leilões. Com isso, o preço para arrematar nos leilões chegou a subir em torno de 30%. O leiloeiro Rogério Menezes diz que a demanda começou a aumentar no meio de 2020, mas disparou no ano passado. Em vez de fazer cerca de 15 cadastros por dia de interessados em participar de pregões, sua equipe passou a registrar aproximadamente 200 novos cadastros diariamente. Segundo seus cálculos, com a disputa acirrada, os car-

ros ficaram, em média, 20% mais caros. Porém, os mais conservados, recuperados de bancos por dívida e com baixa quilometragem, ultrapassam os 30% de valorização.

— Além de a falta de peças nas montadoras ter provocado o maior interesse pelas carros usados, acredito que o desespero também criou o interesse pelos carros — diz Menezes. — Sem renda, muitas pessoas compraram carros para trabalhar dentro motoristas de aplicativos ou com pequenas entregas para fazer entregas. A diretora do Grupo Superbid, Jacqueline Lutz, acrescenta que o movimento da tabela Fipe também aj-

dou a elevar os preços dos carros de esboço. Os veículos de empresas em boas condições — os quais costumam ser os mais procurados —, que eram a vendidos por 82% da tabela Fipe, passa-

ram a ser comercializados na plataforma por quase 100%, considerando o acréscimo do valor da comissão do leiloeiro. Auto-ônibus rematados de financiamentos ou de seguradoras, com pequenas avarias, subiram de 70% para 80% da tabela. Já o preço dos carros sinistrados, ou

seja batidos, passou de 45% para 60% da Fipe. Jacqueline defende que, mesmo com o preço próximo do praticado no mercado, ainda vale a pena pelo lance.

— Montadoras estão demorando até seis meses para entregar carros, e, quando não há opções nas concessionárias, o leilão é uma forma de ter um veículo à pronta entrega. Além do mais, como o mercado aquecido, esse comprador pode vender depois o carro por até 120% do preço da Fipe.

Isso não é o que o submaior Arthur Lucas Alves, de 36 anos, tem ensinado na prática. Trabalhando há mais de dez anos com a re-

venda de veículos adquiridos em leilões, ele pensa em largar o negócio e empreender em outro ramo. Pelos seus cálculos, em 2019, conseguiu lucrar em torno de R\$ 3 mil por veículo vendido. Em 2021, porém, ganhou pouco e, algumas vezes, até saiu no prejuízo.

— Antes da pandemia, um Onix saía por R\$ 20 mil. Agora, o mesmo carro vendido a mais de R\$ 30 mil. O preço está muito incompatível com o da rua. Fica complicado de comprar até para uso próprio. No ano passado, eu praticamente troquei dinheiro, porque não conseguia — lamenta o empreendedor.

VALORIZAÇÃO DE CARROS EM LEILÃO

MARCA / MODELO	ANO	VENDIDO EM 2019 POR	VENDIDO EM 2021 POR	% DE VENDA
VEÍCULOS DE FINANCEIRAS	RENAULT - KWID ZEN 10MT	26.800,00	32.200,00	20%
	FIAT - UNO DRIVE 1.0	21.700,00	27.600,00	19%
	CHEVROLET - ONIX 1.0	24.800,00	28.600,00	15%
VEÍCULOS DE SEGURADORAS	FIAT - SIENA	12.400,00	16.400,00	32%
	HYUNDAI - HB20	18.400,00	24.000,00	30%
	HONDA - FIT	31.600,00	38.800,00	23%

Procura por populares

O leiloeiro Rogério Menezes diz que os veículos mais procurados costumam ser os populares, recuperados por bancos e financeiras por falta de pagamento, já que precisam apenas de pequenos reparos e têm alta liquidez no mercado. Também atraem grande interesse os carros com porta-malas espaçosos, como o Toyota Corolla, o Honda Civic e o Fiat Siena, que possibilitam a instalação do kit-GNV — combustível mais barato e com melhor rendimento em relação ao etanol e à gasolina. Num movimento contrário, estão as vans para transporte

‘Comprar um modelo de luxo ainda é lucrativo’

DEPOIMENTO

SÉRGIO HENRY
Empreendedor, 55 anos

As pessoas acham que quem frequenta leilão é só comprador de baixa renda. Não é verdade. Comprar um modelo de luxo ainda é muito lucrativo, porque não tem disputa. Você é o comprador final. Na minha opinião, uso vou para automóveis acima de R\$ 90 mil e mostro que custam mais de R\$ 50 mil. Outra vantagem é que veículos novos, de seguradora,

rá, vêm com o IPVA quitado, sem dívidas. Sou frequentador de leilão há 22 anos. Comprei em janeiro, não pago tributos e vendi o carro em dezembro. Consegui recuperar o que gastei de seguro e ainda ter lucro. Em 2019, por exemplo, comprei um Kia Sorento por R\$ 130 mil. Este ano, acabei de adquirir uma Toyota Hilux de R\$ 370 mil. Após analisá-la, custou para desmontar 60 dias para vender.

Cuidados ao arrematar

Com a pandemia, a maioria dos leilões tem acontecido remotamente, de forma online — cenário que virou um prato cheio para os golpistas. Sites falsos se multiplicam, oferecendo veículos em bom estado e com preços menores do que os praticados no mercado. Por isso, o consumidor precisa ter atenção.

Antes de fazer o cadastro em qualquer site de venda de automóveis, é necessário confirmar o nome do leiloeiro e apurar se ele está cadastrado na Junta Comercial de seu estado, além de verificá-lo nos Tribunais de Justiça se o perfil é realmente homogêneo.

Outra medida de proteção é conferir em sites de reclamação de consumidores se há alguma queixa registrada contra o endereço.

Além disso, o site parece confiável, não se pode relaxar. Em alguns casos, estelionatários clonam o endereço de uma empresa verdadeira para atrair vítimas. Portanto, desconfie se o preço estiver muito bom, se pediram a transferência do dinheiro com muita urgência, e, por fim, garanta depositar o valor do carro para uma pessoa física. Se a empresa for física, ela terá um CNPJ. O correto é transferir a quantia a uma conta comercial. »

MARITZA WERNER/INTERFIM
MARITZA WERNER/INTERFIM

Servidor

Marinha proíbe tatuagem

► Esta proibido o ingresso de pessoas tatuadas na Marinha. A determinação faz parte da Lei 14.296/22, sancionada pelo presidente Jair Bolsonaro. Conforme a legislação, estão vetadas na Força pessoas com tatuagens que ficam aludido a "ideologia terrorista ou extrema", contrária às instituições democráticas ou a violência, criminalidade, uso libidinoso, discriminação e preconceito de raça, sexo ou credo. A lei também proíbe tatuagens localizadas na cabeça, no rosto ou na parte da frente do pescoço.

As novas regras têm origem no Projeto de Lei 5010/20, do Poder Executivo, aprovado pela Câmara em agosto, quando

recebeu parecer favorável do deputado Luiz Philippe de Orleans e Bragança (PSL-SP), e pelo Senado em dezembro. O texto é uma resposta a um recurso extraordinário que restituiu na proibição de restrições a tatuagens nos editais de concurso público, exceto no caso das que violem valores constitucionais.

A Lei 14.296/22 também reduziu de 36 anos para 35 anos o limite de idade para ingresso no corpo de saúde, no corpo de engenheiros e no quadro técnico do corpo auxiliar da Marinha.

Em 2016, o Supremo Tribunal Federal (STF) decidiu que candidatos de concursos públi-



Nada de tatuagem na tropa

cos não podem ser barrados nos processos de seleção por terem tatuagens. Entretanto, o texto aprovado aponta que as tatuagens podem comprometer "a segurança do militar ou das operações".

Restrições também valem para quem é da ativa

► Autor da proposta, o ministro de Defesa, Fernando Azevedo, argumenta que se exige dos militares uma apresentação pessoal específica e uniforme, sendo vedado, por exemplo, o uso de cabelo grande ou de barba. Ele afirma que as mesmas restrições impostas aos candidatos também são aplicáveis aos militares que já se encontram nas fileiras da Marinha.

"Mesmo mesmo sendo, o uso de símbolos ou de desenhos estampados na pele, de maneira sensível, contrasta com a necessidade de uniformização nos Forças Armadas, cujos membros não ideologias pelas insígnias que ostentam, indicando sua posição dentro da burocracia militar, uma vez que o militar não se distingue pelos seus traços pessoais e, sim, pela posição hierárquica que ocupa", diz.

Nova lei modifica o sistema de ensino naval

► A nova legislação, sancionada pelo presidente da República, altera a data de referência para a faixa etária de ingresso na carreira militar na Marinha. Em vez de considerar a data de 1º de janeiro do ano correspondente ao início do curso de formação militar, o projeto passa a considerar a data de 30 de junho. Ficam mantidas as idades de 15 a 17 anos para o ingresso de admissão do Colégio Naval e de 18 a 22 para a Escola Naval.

O texto inclui no Sistema de Ensino Naval (SEN) cursos para praça, de graduação, de qualificação técnica especial e de aperfeiçoamento para oficiais, prevê que os cursos e estágios à distância são equivalentes aos presenciais. A nova lei inclui outros cursos de interesse para a Marinha e atualiza metodologias educacionais.

RODE REDUZIDA

Insatisfação com plano de saúde

Transferência de parte dos usuários da Atil para APS gera onda de reclamações

Pollyanna Brito
pollyanna.brito@globo.com

► Consumidores denunciam o descredenciamento de clínicas e laboratórios pela Atil, sem aviso prévio, poucos meses antes do anúncio da transferência dos 337.459 contratos de planos de saúde individualizados para Assistência Personalizada à Saúde (APS), concretizado no último dia 1º.

Instituta Brasileira de Defesa do Consumidor (Idec) e Procon-SP já notificaram a Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), Atil e APS para que prestem informações diante registros de aumento de descredenciamento. Só nos primeiros três dias deste ano, ANS contabilizou 46 queixas, mas não informa o teor das reclamações.

Queremos saber quais medidas foram adotadas para a manutenção integral do atendimento e dos valores dos planos. E se houve a ocorrência de redução, redimensionamento, descredenciamento dos prestadores de serviço — explica Fernando Capes, presidente do Procon SP.

Segundo fontes, a Unimed-Health, dona da Atil e da APS, teria desembolsado R\$ 3 bilhões para capitalizar a operadora paulista, numa operação associada ao veículo de investimento Fintech Capital, para que assumisse os contratos. Sedada em Jun-

dian, a APS tinha pouco mais de 11 mil usuários. Dono beneficiário que recebeu da Atil, a maioria está em São Paulo, 260 mil, os demais estão em Rio e Paraná.

Na semana passada, ao tentar realizar exames de rotina em um laboratório conveniado do plano de saúde, a psicóloga Maria Cristina Carmona, de 67 anos, teve o pedido rejeitado em locais onde antes o convênio era aceito.

— Além de uma falta de respeito com o consumidor, que nem sequer recebe essa informação da operadora de saúde, sinto que a cada dia perco mais recursos a que tinha direito quando contratei o plano.

Segundo especialistas, o processo de alienação de contratos de planos de saúde pode ocorrer, desde que autorizado pela ANS, e garantido a manutenção das mesmas condições contratuais pelos usuários na entidade operadora.

A ANS resolveu que a APS deve manter as mesmas condições dos contratos, inclusive o valor da mensalidade e as regras de resgate dos planos antigos, não sendo permitida qualquer alteração de condições para os contratados pelos beneficiários. Segundo a



Maria Cristina Carmona, de 67 anos, passou por uma peregrinação para fazer seus exames

agência, as reclamações feitas pelos usuários estão sendo apuradas e, no processo de autorização para a transferência parcial da carteira da Atil para a APS, foram analisados todos os aspectos normativos, incluindo a capacidade financeira e essencial para a continuidade do atendimento aos beneficiários envolvidos no processo.

Após constatar que a Atil fez um movimento de descredenciamento de parte da rede

conveniada, entre outubro e novembro do ano passado, o Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (Idec) notificou a ANS, pedindo explicações sobre o processo, uma vez que por lei as operadoras devem avisar sobre mudanças na rede conveniada no prazo de 30 dias, especialmente a hospitalar.

— Mesmo depois do descredenciamento, a ANS autorizou a aquisição. Queremos saber que garantias estão sendo

oferecidas para estes usuários. Houve a alienação da carteira com precarização dos serviços — aponta a coordenadora do programa de Saúde do Idec, Ana Carolina Naveira.

O industrial Victor Sbarrel, de 44 anos, e a mulher também tentaram realizar exames sem sucesso:

— Fizemos um descredenciamento em massa, sem informação aos clientes. Meu medo é precisar de uma intervenção e não conseguir.

Grupo nega qualquer irregularidade

► O Unimed-Health Group Brasil, afirmou que seguiu os procedimentos exigidos pela Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) para aprovação dos atos de transferência de usuários da Atil para a APS, e a posterior comunicação aos beneficiários, e esses passos foram seguidos estritamente pela Atil. A empresa informou que a comunicação não pode acontecer após a aprovação da transferência pela ANS, o que aconteceu no dia 22 de dezembro de 2021.

O grupo enfatiza que "um mesmo dia em que obtive a autorização da transferência da carteira, a Atil divulgou, aos 15 minutos, em uma comunicação em seu portal e, na sequência, e-mail aos beneficiários". Disse ainda que as movimentações na rede credenciada são inerentes à dinâmica da operação de planos "regulados" no âmbito da ANS que se refere à comunicação, garantia de cobertura, prazos de atendimento, distribuição geográfica e padrão de qualidade.

A empresa afirmou que não houve "nenhuma modificação de rede credenciada e de contrato vigente com os beneficiários em função da transferência de carteira anunciada no dia 22 de dezembro de 2021". A rede informou que os casos de atendimento estão à disposição dos beneficiários.

'Começamos mal, sem comunicação'

ENTREVISTA



ESTELA TOLEZANI
Especialista em Direito à Saúde da Vilma Silva

O que tem chegado ao escritório sobre o movimento da Atil?

Começamos a receber ligações de clientes sobre o descredenciamento de redes de atendimento. Pacientes em tratamento oncológico que tinham todo prontuário em algum laboratório que eles descredenciaram. Pela lei, o descredenciamento pode ocorrer, o que não pode ocorrer é a falta de informação aos usuários do plano de saúde. Muitos clientes receberam ligação na véspera da realização dos exames. A alternativa era a realização dos exames em laboratórios

com poucas unidades, sem o mesmo padrão de atendimento e cada exame é feito em um laboratório. E a decisão para recusar os exames, que não está ocorrendo um prazo razoável de 20 dias, mas somente em dois meses, dependendo do estado ou do procedimento.

Qual é a maior preocupação?

A maior preocupação é que a mudança em operadora começou em 1º janeiro de 2022, mas todos os descredenciamentos ocorreram antes. No comunicado aos usuários, eles escreveram "Nada mudou para você"

Todos os seus direitos continuam assegurados, mesmo valores". Denunciam que a rede credenciada continua a ser a mesma, mas teve uma leva de descredenciamento anterior ao anúncio do anúncio. O temor é que experiências muito ruins, como a alienação da carteira da Unimed Paulista e da Golden Cross, em que os contratados ficaram desassistidos, se repitam.

O que acontece agora com os usuários?

O e-mail informando sobre a mudança está datado de 27 de dezembro. As pessoas

estão perdidas

Sobre o descredenciamento da rede de prestadores de serviços, isso pode ocorrer? Em que termos?

Pode mudar? Pode, mas tem que manter o padrão, o que não está ocorrendo neste caso. Já começamos mal com as pessoas sendo pegadas de surpresa, e sem terem sido comunicadas previamente das mudanças. E com a mudança no plano, se houver questionamento, a resposta da APS (Assistência Personalizada à Saúde) vai falar "Eu não fiz nada, chegou para mim assim".

'Não recebi resposta sobre o que ocorreu'

DEPOIMENTO

LAÉRCIO DONALDES APONTEADO,
72 anos

► Tentei fazer a marcação de um exame e fui surpreendido com a informação do laboratório de que eles não atendem mais o meu plano da Atil. Busquei informações e não recebi um retorno sobre meus questionamentos. Eu me curei de três tumores, e o laboratório descredenciado mudou tudo o meu histórico. O que eles fizeram agora não é o que fizeram antes.

MORAR BEM

Prédios inteligentes: tendência dos lançamentos para 2022

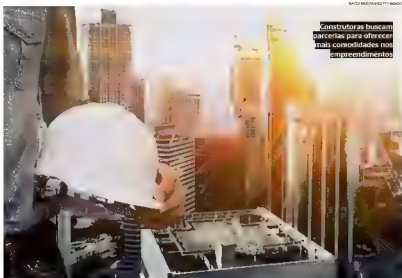
Condomínios também estão ficando mais sofisticados com a adoção de soluções de sustentabilidade e maior economia de energia e água

Algumas tendências devem ser marcantes nos empreendimentos imobiliários que serão lançados em 2022. Prédios mais inteligentes, parceiros com empresas para serviços especializados aos condôminos e uso de soluções sustentáveis são aspectos que cada vez mais dominam os projetos da construção civil. A procura por soluções com a adoção de medidas que tragam economia no consumo de energia e água também é ênfase no mercado.

O ambiente competitivo do setor e a necessidade de redução de custos nas obras fazem com que as empresas sejam atraídas pelas novas tecnologias, avalia o presidente do Sinduscon-Rio, Claudio Hermano. Em 2022, o uso de materiais inovadores na construção e de soluções inteligentes e métodos construtivos será cada vez mais presente nos projetos.

Segundo ele, a orientação da entidade para as empresas é que observem novidades em projetos (tecnologia digital) ou construtivos (ataque de construção) e se aproximem dessas soluções como clientes ou investidores.

— As construtoras também podem se tornar parti-



Construtoras buscam parcerias para oferecer mais comodidades nos empreendimentos

cipantes de hubs de inovação para ter mais competitividade e participar dessa grande transformação tecnológica do mercado imobiliário — sugere Hermano.

SEGURANÇA

Outra tendência forte no mercado é a adoção de recursos de tecnologia que auxiliem na segurança dos

condomínios. Por isso, afirma Sylvio Pinheiro, diretor da G+P Soluções, os condôminos vêm adotando o reconhecimento facial ou por nome da digital dos moradores para controlar o acesso às áreas comuns. Os prédios inteligentes permitem, um a um, mais racional dos elevadores, têm cabeamento padronizado e Wi-Fi e seguem

padrões de sustentabilidade desde a construção até a manutenção diária.

— Tem sido comum também a possibilidade de comprar energia no mercado livre. Assim, o funcionamento não é obrigatoriamente feito pela concessionária local, e o morador acaba pagando um preço mais baixo — destaca Pinheiro.

A estrutura de serviços oferecida nas áreas comuns vai ficando cada vez mais complexa, de acordo com Nayara Tercia, CEO da On Brokers, destacando as academias de ginástica que, em muitos projetos, já são frutos de parcerias com redes fitness de renome, que levam sua expertise para o condomínio.

— Um conforto a mais para os moradores.

— Avanços que as últimas anos eram associados como grandes novidades estão mais comuns agora, como as torres L&B e para recarga de carros elétricos, aquecedores integrados com inteligência artificial, reconhecimento facial e piscinas aquecidas. A tecnologia é uma tendência forte dos empreendimentos — diz Nayara.

As construtoras procuram criar outro tipo de parceria para que os novos empreendimentos se destaquem na oferta de comodidades. A Cury, por exemplo, convidou uma empresa para oferecer serviços de decoração e arte de administração das unidades vendidas. O foco dessas cortesias são os investidores que buscam comprar imóveis na região central da Cury.

A Cury continua acelerando no processo de melhoria das regiões do Porto Maravilha e do Centro da cidade, que têm uma infraestrutura muito boa, gerando grandes oportunidades de negócios e trazendo o olhar de design dos empreendedores — ressalta Leonardo Mesquita, vice-presidente Comercial da Cury.

Serviços compartilhados geram economia

A divisão de espaços tem levado empresas a firmar parcerias com condomínios

Compartilhamento é a palavra de ordem nos condomínios mais modernos, que disponibilizam cursos, bicicletas, patinetes e outros equipamentos de mobilidade que podem ser usados com horário marcado pelos moradores. A utilização dividida chega também a serviços como lavanderia, ferramentas de oficina, coworking e espaço pet.

Prédios com apartamentos menores, em que o espaço para a área de serviço é pequeno ou inexistente, solucionam o problema com lavanderias compartilhadas, tendência que levou uma marca de sabão a lançar programa de parceria que fornece até as lavadoras de roupa para os moradores comuns dos prédios.

— Essa é uma vantagem dos compartilhados. A



O uso de lavanderias comuns tem ganhado força nos projetos

possibilidade de o condomínio receber *cashback* das empresas. É uma forma de reforçar o caixa das administrações — afirma Sylvio Pinheiro, da G+P Soluções.

Automatizada à disposição dos moradores também são uma nova vocação que casa bem com a necessidade de se economizar espaço, já que permite reduzir o número de vagas de garagem individuais.

Em geral, o modelo pode ser usado do também para motos e scooters.

O compartilhamento vai além das áreas e serviços para análise de estimativa, que podem receber todos os condôminos, além da disponibilidade de ferramentas e de espaço de coworking para reuniões de trabalho.

CASA E JARDIM

Sua casa linda do seu jeito.

revista.casaejardim.globo.com

Com as férias chegando, é preciso preparar a casa se nenhum morador for ficar nela. A manutenção preventiva é essencial para evitar surpresas desagradáveis na volta de uma longa viagem.

1. SEGURANÇA EM PRIMEIRO LUGAR

Avale a necessidade de contratar um serviço extra de segurança, como câmeras e alarmes antifurto. A dica da plataforma Tru der, caso a viagem seja longa, é investir em um sistema mais seguro para com segurança relaxar durante o período fora.

2. CUIDAR A REDUÇÃO

A dica da arquiteta Emile Amigo é chamar um pro-

Cuidados com a casa antes das férias



Avale a possibilidade de levar alimentos na viagem para evitar desperdício

fissional para checar a infraestrutura da residência, principalmente se as férias forem maiores que 30 dias.

3. LIMPEZA E CALHA

A equipe do Tru der lembra que a temporada de chuvas começa com a primavera, mas se intensifica no verão. Então, não em vista, é importante limpar a calha e remover o acúmulo de resíduos e sujeiras que impede o fluxo da água.

4. EVITE DESPERDÍCIOS

Enfile a ideia para que se confira quais alimentos estão armazenados nos armários, na geladeira e no freezer para evitar o desperdício na volta. Caso a viagem seja feita de carro,

avale a possibilidade de levar comidas perto do vencimento.

5. TIPO DE APARELHOS ELÉTRICOS DA TORRADA

Caso ocorra um apagão ou queda de energia e os aparelhos estiverem conectados à tomada, eles podem entrar em curto ou sofrer uma forte descarga com o retorno da energia.

6. PREÇO E GÁS

É importante se certificar de que os botijões e registros estão desligados antes de viajar. Bem como os aquecedores centrais. Com o tempo de confiança durante o período da viagem, como vizinhos, dê um pouco de carinho para emergências.

Não brigo da autoridade: contemporânea, adiantada, a publicista Mariana Puga, 34 anos, completa a carreira. Sua filha, Lix, nasceu há um ano e meio de parto natural, segue na amamentação em livre demanda, nunca usou chupeta e mamadeira, tem uma criação com apelo que inclui aulas corporais, recebe atendimento individualizado pela mãe (mãe de multatrazados e agitar), não fica exposta a telas e está sendo educada de forma não violenta (sem gritos e castigo) em um aco no interior de São Paulo. Mariana, que parou a carreira para exercer a maternidade em tempo integral, tem dificuldade de "reintegrar em quadros" e dessa Lix com os anos maternas as algumas boas nas saldos. Então se não gule das escolas, vez ou outra ela sucumbe a exaustão. "Já pensei que se passaria por um estorço para em uns dias desmontando o hospital no sem-ti-rano" diz.

Essa geração de aspirantes a supermãe, que tem a perfeição como meta, também o peso de

NOTÍCIA

Demanda sobre a mulher cresceu, enquanto a rede de apoio diminuiu

expectativas e cobranças diferentes daquela experimentada por suas mães e avós. Se rememorar à vida profissional e social em favor dos filhos era natural nas épocas, hoje a ambição de muitas mulheres é conjugá-las com excelência. "Antes, o importante era manter a casa limpa, a criança estar alimentada, falar bem dia e tirar boas notas na escola. Agora, há uma pressão para que você saiba sobre lutas pedagógicas, coloque cinco tipos de alimentos no prato do filho, construa brinquedos artesanais", diz a psicoanalista e educadora parental Elisandra Sato, autora de livros sobre educação não-violenta e colunista da Crescer. Também se espera que a mãe acolha os sentimentos do filho em uma "barragem", por exemplo, e explique para ela o que é má, frustração e por aí vai.

A demanda sobre a mulher mater e a rede de apoio diminuiu, especialmente nos centros urbanos. Para o psicólogo e também colunista da Crescer Alexandre Coimbra Amaral, autor de "A mãe e o filho no tipo da mizantropia", quando as pessoas tornam-se priorizadas ou da mesma casa de parentes, compartilhar o cuidado era mais normal. Hoje, inclusive, a ideia de que

SEM FAMILIA

Acesso a informações em excesso tem isolado as mães, deixando-as exaustas

qualquer adulto poderia manter o seu filho ou sua ausência. "Hoje, a vida é menos coletiva, e o acesso a teorias menos disciplinares positivas estão ajudando ainda mais algumas mães. Você não vê nos familiares e amigos a mesma disponibilidade em aprender isso que a construiu a exaustão materna", diz Alexandre.

Aquela tradicional transmissão do conhecimento se dá mais de mãe para filha. É a filha, agora, no papel de mãe de um bebê, quem diz: "Ela li no Instagram que, segundo especialistas, não pode botar para dormir de bruços! Não é cólica, é só um de desenvolvimento! Não pode amassar comida, tem de oferecer BLW", costuma dizer esse tipo de leitura.

Gostou?

Este texto foi produzido pela revista Crescer. Leia outras reportagens na edição deste mês.

No site ou no aplicativo

Revista Crescer
www.cresceronline.com.br/
play.google.com/store/apps/details?id=com.extra.crescer

Sob a pressão das redes sociais

► A internet aumentou o acesso a informações sobre parentalidade, mas talvez se o consumo excessivo tenha trazido as mães mais integradas, também se alva permanente de críticas. "Sem a subjetividade intergeracional, elas ficam sujeitas às redes sociais, em que existem muitos polímeros e manuais autoritários, determinando o que se lê, vê ou ouve em consideração", diz o pediatra Daniel Becker. "São tantas exigências por perfeição, estratégias e promessas que a maternidade virou um fardo". A fisioterapeuta Livia Barros, 34, encontrou no conhecido assim quando a filha Louise, 6, era menor: sentia-se angustiada por não seguir esta ou aquela vertente. Com Mauro, 3, decidiu desmontar e levar a maternidade com avó.

A psicoanalista Elisandra Sato acredita que essa geração está desconectada da própria situação, com medo de não aguentar a carilha da mãe perfeita. Por que os pais não podem desta angústia "ou na mesma proporção"? "A paternidade não define o homem. Ele não cresce ouvindo que precisa de uma para ter plenitude. As mulheres são tiradas desde cedo e olhar a maternidade como cartão de visitas, uma prova de sua capacidade. Então a gente surta". Na pandemia, 63% das mães tiveram sintomas de depressão.

Nos 6 primeiros meses de isolamento, com escolas fechadas e sem rede de apoio, a jornalista Camila Farias, 29, sofreu de ansiedade e quase teve burnout. Ela e o marido se dividiam entre home office, tarefas domésticas e cuidados com o filho Bernardo, 3. Era Camila entrar em estado que ele a chamava para lembrar. Ela gritava e depois chorava se sentindo pessimista. mãe. "Temos de olhar para nós mesmas com a comparação que olhamos para nossos filhos. Se falhamos, podemos estagnar sobre a humilhação de pedir desculpas e reconhecer", diz a pediatra Márcia Rosa. Filhos não precisam de mães e pais perfeitos. "Se a perfeição fosse alcançável, não seria saudável porque geraria um padrão que a criança passaria a vida perseguindo".

Idealizações e perfeccionismo prejudicam tanto a saúde mental dos adultos quanto o desenvolvimento das crianças. Saiba como escapar dessa armadilha social

TEXTO
Nathalia Ziemkiewicz



DO FÓRUM DO DOMINGO

O equilíbrio entre promover a independência, dar atenção e ajudar o filho a lidar com a frustração.



**NARCISCA
TAMBORINDÉGUY**
Narcisca Tamborindéguy

Retratos da vida

Por Carol Moraes, Michonli e Rafael Nascimento

► “Ai que loucura”, “Ai, que badalo”, “Ai, que picão”. Figura presente nas colas das sessas capixas, Narcisca Tamborindéguy tem bomizado mesmo e nas redes sociais. O jeito irreverente de se comportar, em trejeitos e até algumas paizellas apu e acól com facilmente no gosto dos internautas. O resultado: ela ro uma enxurrada de memes. Fato é que ela adora a repercussão e fatura com essa tumbona. “Se outras pessoas ganham com isso, não tem porquê não”, afirma. De família tradicional, harrica, que segue morando na Avenida Atlântica, em Copacabana, desconverte quando é perguntado se é uma mulher har “Ai, que curroco”.

► Pela età, aos 55 anos, vale mais a idade do espírito do que a aprendizagem no documento. Narcisca, aliás, está solteira, “mas sempre aparece algum flerte”. Na década de 1980, foi casada com o diretor Boninho, com quem teve uma filha, Mariana Tamborindéguy. É lá do “BBB”, até participava do reality, mas só se tivesse alguém para fazer seu cabelo e maquiagem.

► Narcisca é advogada, jornalista e escritora, inclusive aprovada no exame da Ordem dos Advogados do Brasil (OAB) e fluente em quatro idiomas, como a própria faz questão de ressaltar. Ah, mas desatencidos, o “picão” só a, a artista se refere ao novo meme que bombou nos últimos dias. Do respeito ao copo da moeda, há em Fernando de Noronha, onde ela passou o verão.

Narcisca, você é um fenômeno nas redes sociais. Seu jeito irreverente cal no gosto dos internautas. Fala, fãti. A última foi o bordão “Ai, que picão”, que você fez em Noronha. Já notou a repercussão? O que acha dos memes produzidos com suas falas, imagens e vídeos?

Em Noronha, o paro que estava lá é enorme, ou pareço ser pelo fato de eu-

SEMPRE UMA LOUCURA... SEMPRE UM BADAJO

Sucesso na web com o novo bordão, ‘Ai, que picão’, Narcisca Tamborindéguy fala da relação com o ex-marido, Boninho, e defende a liberação das drogas

seguimos chegar perto. Por isso chamei ele no meu aplicativo “Picão”. Que mais memos, não, não sei. Não sou fãti, e os brasileiros me amam por isso. Não é à toa que bati a marca de 1 milhão de seguidores.

Qual é o segredo para manter o bom humor, mesmo em tempos difíceis, e acabar também levando diversão para os internautas que te acompanham nas redes?

A gente recebe aquilo que a gente vibra. Amo alegria e gosto de proporcionar alegria para também receber. “Joe de vovô” fez pressão em francês para

“alegria de viver”. O uni verso conspira a favor de quem é do bem. E eu sou do bem e pelo bem!

Você é uma figura lendária das festas de révelion do Copacabana Palace e este ano foi parar em Noronha. O que foi preparando para esse novo desafio?

O Copa é a minha segunda casa, amo o hotel e quem trabalha lá. Mas Noronha foi uma opção diferente para poder sair do Rio, depois de tanto tempo ressumida a mesma cidade por causa da pandemia, que burocratizava as viagens por questões de cuidado.

Consegue monetizar o sucesso que faz pela internet? Você se considera uma mulher rica?

Os meus clientes me tentam comprar e contratar publicidades. Afinal, se outras pessoas ganham com isso, eu também posso. Fico e roubar. Sou rica de alegria de viver e de pessoas que gostam de mim. Ai, que curroco.

Você já foi casada com o Boninho. Como é a sua relação com ele hoje em dia? É lá do “BBB”, amado ou pará o reality show?

Tivemos uma linda filha juntos, da qual me orgulho muito pela pessoa, ci-

dadê e profissional que ela é. Com ele, minha reação é de respeito e vivemos cada um em seu quadrado. Somos pessoas bem resolvidas. Sobre o “BBB”, eu acompanho, sim, e amo. Mas só participaria se pudesse ter alguma coisa para cuidar dos meus cabelos e make.

Aos 55 anos, você se refere hoje em dia ou idade é um problema para você?

A idade que está no nosso documento nunca será a nossa verdadeira idade, que é a idade que temos no espírito. O meu, assim, é bem jovem e disposto. Ai, que saide.

Recentemente, dois momentos chamaram atenção nas redes. Quando surgiu o bordão “travou, Mãriê (Proença)”, num papo com a atriz. Em outra ocasião, você chegou a mencionar que era a “Rainha do Rivertil”. Foi uma brincadeira ou real-

mente faz uso do remédio? Você é ansiosa?

O nome “Travou, Mãriê” foi real, a internet ficou lenta e a live travou. Sobre o Rivertil, quem nunca experimentou, né? Ansiedade de todos os tempos, independente de idade e status social.

Qual sua opinião sobre a legalização das drogas?

Sou a favor. Afinal, mesmo sem legalização as pessoas usam. Então é melhor legalizar. Assim, o governo e os órgãos competentes terão controle de procedência e qualidade. Basta olhar que vários países descontrolados já se legalizaram, inclusive com uso na medicina.

Você está solteira, enrola ou à procura? Alguma paizera em quem você esteja de olho?

Estou solteira, mas sempre aparece algum flerte. Amo homens interessantes e de bem com a vida. Vira e mexe recebo flores com cartões e convites para jantar e viagens. Mas não darei detalhes, pois estes eu guardo no coração.

Quais os seus planos para este ano?

Os planos para 2022 são me cuidar, para manter a saúde e beleza em dia. Aproveitar e algo importante para todos, especialmente para nós, mulheres. Além disso, quero realizar lives e gravar para o meu canal, “Ai, que Loucura!”, no YouTube, com temas variados e interessantes. É, claro, tentar para essa pandemia e também trabalhar e eu poder viajar e rever meus amigos que moram fora do Brasil.

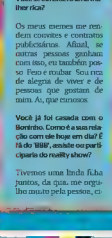
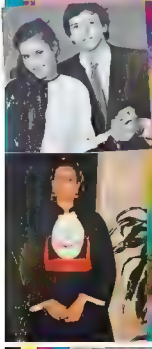
Como você se vê no futuro?

A idade que está no nosso documento nunca será a nossa verdadeira idade, que é a idade que temos no espírito. O meu, assim, é bem jovem e disposto. Ai, que saide.

Recentemente, dois momentos chamaram atenção nas redes. Quando surgiu o bordão “travou, Mãriê (Proença)”, num papo com a atriz. Em outra ocasião, você chegou a mencionar que era a “Rainha do Rivertil”. Foi uma brincadeira ou real-

mente faz uso do remédio? Você é ansiosa?

O nome “Travou, Mãriê” foi real, a internet ficou lenta e a live travou. Sobre o Rivertil, quem nunca experimentou, né? Ansiedade de todos os tempos, independente de idade e status social.



Acesse nosso Canal no Telegram



treinadores lusos tornaram-se preferidos dos clubes mais ricos do Brasil. O sucesso dos galos é ajudado pelo idioma, mas habilidades vão muito além disso.

Carvalho e Jesus, alvos do Atlético-MG, o palmeirense Abel e o rubro-negro Paulo Sousa

**INVASÃO
PORTUGUESA,
COM CERTEZA**

Futebol

O bicho continua bem vivo

Prática centenária, premiação extra por vitória resiste ao discurso de profissionalização de dirigentes

Bruno Mariano
brunomariano@extra.globo.com

► Poderia ser uma cena das aquelas crônicas românticas sobre um futebol que já não existe. Mas aconteceu em 2021: em momento registrado na série "Acesso Total: Botalogo", do Globoplay, o presidente Durcésio Mello entra no vestiário após uma vitória com envelopes nas mãos. É recebido com festa pelos jogadores e distribui o prêmio por um triunfo na campanha do título da Série B.

A relevância do bicho — extra pago após partidas — na dinâmica de um clube como o alvinegro, que defende a profissionalização a ponto de se transformar em sociedade anônima, levanta a questão: por que a prática, tão simbólica de um amadorismo renegado, continua viva no futebol brasileiro?

Eu relutei a dar o bicho. O agente acertou uma premiação no final, em caso de acesso, mas a partir do quarto ou quinto jogo os jogadores começaram a reclamar que seria importante ter um bicho — conta Durcésio.

A principal explicação é cultural. O bicho existe no Brasil há 100 anos — estimase que tenha ocorrido pela primeira vez na década de 1920. Eram dias de esporte amador, em que os atletas não podiam receber para entrar em campo. A premiação

era uma maneira de driblar a falta de regulamentação e tornar o jogo uma fonte de remuneração para o jogador.

A profissão foi regulamentada no Brasil em 1933, mas o bicho seguiu valendo. Até por conta de um profissionalismo capenga, por muito tempo a premiação que saía do bolso de torcedores e dirigentes ricos era maior do que o próprio salário pago pelo clube, especialmente aos jogadores mais jovens.

— Quando comecei no Vasco, em 1996, adorava o bicho. Era maior do que o meu salário. Em 1997, não me importava que meu salário atrasasse. Foi um ano em que ganhamos muitos jogos, e o bicho resolvia — lembra o ex-lateral e meia Felipe Loureiro, hoje técnico do Bangu.

Do fim dos anos 1990 para cá, o futebol passou a movimentar muito mais dinheiro, com promessas, dependendo do potencial, com salários acima de R\$ 10 mil. Ainda assim, o bicho segue importante na rotina dos clubes. Muitas vezes, e algo estimulado pelo dirigente, que usa o prêmio para ganhar a confiança dos jogadores, ser aceito no vestiário e exercer controle.

Se prometer, tem de dar. Um jeito de pagar afirma José Luiz Moreira, por anos vice-presidente de futebol do Vasco — Não tinha dúvida, eu paguei muito bicho.

Durcésio conversa com Carli e Kanu em treino



Valores e até formato variam

► Existem diferentes maneiras do bicho ser pago. Tem o dinheiro em espécie que sai do bolso do dirigente. Já nos tempos da Unimed no Fluminense, o elenco recebia um cartão pré-pago da patrocinadora com o valor referente ao bicho. A premiação por vitória também pode ser oficial, bancada pelo clube. Neste

caso, entra na contabilidade. Há quem pague a cada resultado. Tem também quem prefira fazer o mensalístico.

Os valores também variam. No São Paulo, entre 2006 e 2008, chegou a ser de R\$ 25 mil para cada jogador. O Flamengo, na disputa do Mundial de Clubes de 2019, estipulou que o bicho pelo ti-

tulo valeria nada menos que 22 milhões de dólares, a serem divididos entre jogadores e comissão técnica.

O bicho reforça a hierarquia do vestiário. Geralmente, são os líderes do elenco os responsáveis por determinar a divisão do dinheiro mais para jogadores, menos para comissão técnica. x

Flamengo

Paulo Sousa na primeira visita ao CT do Urubu



ALEXANDRE VIELA/FLAMENGO/DAQUILO/DO GLOBO

Botafogo foca em promover em vez de contratar

► Diretor de futebol do Botafogo, Eduardo Freeland comentou as promoções que o clube tem feito no elenco do sub 20. Em meio ao processo de venda de seu futebol para o empresário norte-americano John Textor, o alvinegro está relativamente lento nas contratações. Até então, foram anunciados apenas Vinícius Lopes, Klaus e Fabinho. Em compensação, foram promovidos de forma definitiva aos profissionais o goleiro Igo Gabriel, o lateral direito Vitor Marinho, o meia Juninho e os atacantes Vitinho, Rikelmi e Gabriel Conceição.

Esses novos jogadores que estão integrando o profissional ainda ganham uma vantagem: são recebidos por outros atletas que estavam na base há pouquíssimo tempo, e a adaptação se torna muito mais fácil. Vimos o Matheus Nascimento recebendo o Juninho, o Rikelmi. Acreditamos que isso facilite a adaptação ao profissional, para que eles possam desempenhar o melhor potencial que têm — diz Freeland. x

WWW.PUBLICA.BR/NOTICIAS/FLAMENGO/DO GLOBO



Vitor Marinho foi promovido

Com a mão na massa

Paulo Sousa será apresentado amanhã, mas já começou a trabalhar; Rodrigo Caio tem pré-temporada adiada

► A era Paulo Sousa começa oficialmente amanhã no Ninho do Urubu. O novo técnico do Flamengo será apresentado no Centro de Treinamento no mesmo dia da apresentação do elenco principal, marcada para segunda-feira. O grupo dos jogadores mais novos, vindos da base, já iniciou a pré-temporada na semana passada sob comando do auxiliar Maurício Souza.

O treinador português, no entanto, não esperou a apre-

sentação para arregaçar as mangas. Horas depois de chegar ao Rio, ele visitou o CT do Flamengo, teve o primeiro contato com parte da comissão e dos jogadores, entre eles Gabigol, e já determinou algumas mudanças nos treinamentos.

O técnico pediu que fossem feitas marcações nos três campos do time profissional para treinos específicos diários. Algo que o também português Jorge Jesus fazia em seu tempo de Flamengo.

Outro pedido do treinador à diretoria foi a colocação de um telão entre os campos 1 e 2 do Ninho do Urubu.

Paulo Sousa, porém, não poderá contar com todo o elenco amanhã. O zagueiro Rodrigo Caio teve o início de sua pré-temporada adiado por causa de um problema no joelho operado ano passado.

O defensor passou por mais um procedimento no local, ontem, para a retirada de líquido da área inchada, o que compromete movimentos articulares. O jogador está internado há uma semana por causa de inflamação no local da cirurgia para tratamento com antibiótico.

O departamento médico do Fla fará a análise do material coletado por punção, e o resultado deve sair em três a cinco dias. Em média, o tempo de recuperação do procedimento é de sete a dez dias.

Empolgado Técnico pediu marcações nos gramados e telão entre os campos

“O procedimento foi realizado para que vejamos a eficácia do tratamento”, explica o Dr. Márcio Tamure, chefe do departamento médico, em nota do clube. x

Fluminense



Marlon, cujos direitos são divididos entre Flu e Criciúma, recebeu proposta de outro clube

Tricolor ainda não fechou o elenco

Clube deve receber oferta pelo lateral-esquerdo Marlon e negocia a contratação de Cristiano, do Sheriff

► O Fluminense inicia a pré-temporada amanhã, mas ainda não é possível cravar o elenco completo do tricolor para 2022. Ainda há a possibilidade de outras despedidas do grupo atual.

Apesar de a negociação de Nino com o México ter sido encerrada, o zagueiro não é o único jogador do Flu que desperta interesse de outros clubes. O lateral Marlon recebeu proposta de clube não divulgado, que será levada à retorta. Ele tem contrato até o fim deste ano, e o tricolor divide os direitos econômicos com o Criciúma.

Segundo o canal "Raiz Tricolor", a proposta seria no valor de cerca de 800 mil euros (pouco mais de R\$ 5 milhões). O Fluminense deve fazer uma contraproposta ao jogador de 1 milhão de euros (aproximadamente R\$ 6,4 milhões) para tentar mantê-lo. O clube das Laranjeiras também pode perder outro lateral: Danilo Barcelos.

Entre os jogadores que já deixaram o clube estão o lateral-esquerdo Estêvão e os atacantes Abel Hernández e Raúl Bobadilla.

Até o momento, o Fluminense já confirmou as con-

trações do volante Felipe Melo, do atacante Wilhan Bigode, do lateral Mario Pinelá, do zagueiro David Duarte e do meia Nathan.

O clube também acertou com o atacante Germán Cano, que teve de adiar a vinda ao Rio, pois está com Covid.

Reforço
Time se reapresenta amanhã e aguarda chegada de Germán Cano, ex-Vasco

Ele chegará no meio da semana para assinar contrato e ser apresentado oficialmente. O clube ainda negocia com o lateral-esquerdo Cristiano, que pertence ao Sheriff, da Moldávia. x

Vasco

Zé Ricardo já tem parte do elenco, mas falta atacante

► Depois de uma reestruturação intensa no departamento de futebol, que envolveu desde atletas a profissionais fora das quatro linhas, o Vasco começa a tomar forma para 2022. Já são oito contratações e duas conversas muito bem encaminhadas, com Weverton e Bruno Nazário. Mas a ausência de um atacante ainda é evidente. Ontem, o técnico Zé Ricardo contou como vai a procura por um nome para a vaga.

A busca por um atacante está sempre em pauta. Jogadores de ataque são naturalmente mais valorizados e disputados no mercado. Estamos fazendo do nosso varredura no mercado sul-americano. Esbarraamos nas questões financeiras. Mas na semana que vem a gente pode ter novidades. A busca é constante, com (o gerente) Carlos Brazil declarou o treinador. Zé Ricardo não mencionou favoritos para a posição.

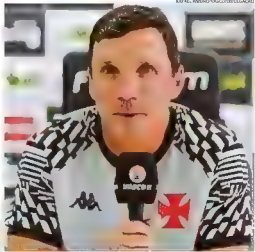
— A gente entende a importância da torcida, mas nós vamos trabalhar com bastante critério. O que queremos é ser pontuais e trazer jogadores que serão a primeira opção não só em termos de camisa do Vasco. Se a gente perceber que não será esse jogador, preferimos dar confiança a quem já está aqui no nosso elenco justificado.

Elástico

Cruz-maltino faz 12 a 0 sobre o Rio Claro-SP, 3º maior goleada na história da Copinha

Enquanto os profissionais se aquecem, a molecada da base dá show. Ontem, a equipe cruz-maltina sub-20 assinou o nome na história da Copinha com uma goleada sobre o Rio Claro-SP por 12 a 0. A vitória se tornou a terceira maior da principal competição de base do país. x

RAFAEL BARBOSA/AGÊNCIA GLOBO



Zé Ricardo promete 'bastante critério' na hora de contratar

Futebol

Rafael Oliveira

rafael.oliveira@extra.net.br

► Durante sua passagem por Portugal, de onde retornou com Paulo Sousa contratado para comandar o Flamengo, o vice de futebol Marcos Braz foi enfático em entrevista ao jornal local "A Bola":

— Não vim contratar o Jorge (Jesus). Vim contratar um técnico português e uma comissão portuguesa.

A convicção do dirigente se assemelha às prioridades do Atlético MG. Os dois primeiros alvos (Jesus e Carlos Carvalhal) são de Portugal, país de Abel Ferreira, bicampeão da Libertadores pelo Palmeiras. É significativo que os três clubes mais ricos da Série A possam começar 2022 treinados por portugueses.

Embora não seja novidade no Brasil, a presença deles se intensificou nas últimas duas temporadas. Houve as experiências com Antônio Oliveira, no Atlético, com Ricardo Sá Pinto, no Vasco, com Jesualdo Ferreira, no Santos, além dos exemplos mais bem sucedidos: Abel, no Palmeiras, e Jesus, no Flamengo. Mas o que justifica a alta procura pela nacionalidade?

A explicação passa pela globalização do mercado. A maior presença de estrangeiros escancarou a defasagem interna. Argentinos, portugueses e espanhóis desembarcaram no Brasil com formação mais profunda e maior conhecimento multidisciplinar. Muitos, se não conquistaram títulos, chamaram a atenção pela metodologia.

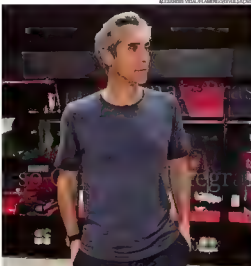
Dois fatores em especial fazem Portugal se sobressair. Um deles é óbvio: a língua.

Tive clientes europeus de outras nacionalidades que estavam dispostos a ouvir a possibilidade de treinar um time brasileiro. Mas os clubes respondem: "É como fica a questão do idioma?" conta o advogado Marcos Motta, que intermediava transações envolvendo os principais clubes do Brasil e do mundo.

NA MODA

ONDA PORTUGUESA

O que explica o aumento do interesse por técnicos lusitanos no futebol brasileiro?



Paulo Sousa no vestiário do Ninho do Urubu. técnico conheceu CT na sexta



Abel Ferreira, comandante da atividade, ele vai para a terceira temporada no Palmeiras

Escola de formação com grife

► Também pesa a relação já consolidada entre os dois países no mercado. Um relatório publicado pela Fifa em agosto aponta que, entre 2011 e 2020, o fluxo de transações mais frequente no mundo foi Brasil Portugal, com 1.556 transferências. As movimentações no sentido inverso (934) ocupam o terceiro lugar da lista.

— Esta relação que hoje se experimenta com técnicos sempre existiu com jogadores, complementa Motta.

É o maior canal de negócios do futebol no mundo.

Caro que, para esta onda portuguesa não ser apenas um modismo, é preciso haver qualificação. E ela é garantida através de uma escola de formação que já soma três

décadas e hoje possui status de grife no mundo da bola.

De tão conceituado, parte do currículo do curso da Federação Portuguesa de Futebol (FPF) é utilizada como referência pela Uefa em outros países. Ele oferece quatro níveis de licença, que exigem dedicação, estudo e tempo dos alunos. A fila de interessados é longa.



José Mourinho, hoje à frente da Roma, é o técnico mais bem-sucedido de Portugal no século

Conhecimento se torna prática

► Tendo o hoje técnico da Roma José Mourinho como nome mais badalado, a atual geração se destaca ao redor do mundo. Entre seus principais representantes estão Leonardo Jardim, campeão francês em 2016 com o Mónaco e hoje no Al Hilal; e André Villas-Boas, vencedor da Liga Europa em 2011 com o Porto e da Copa da Inglaterra, em 2012, pelo Chelsea.

Para Israel Teoldo, coordenador do Núcleo de Pesquisa e Estudos em Futebol da Universidade Federal de Viçosa,

professor da CBF Academy e consultor da FPF, o futebol português deu uma guinada na primeira década deste século. É quando há um movimento de estreitar ainda mais os laços entre o esporte e as universidades, levando conhecimentos na área da ciência, da psicologia e da pedagogia para a prática.

Quando traz ciência, você traz inovação e conhecimento — reflete Teoldo.

O modelo português é competitivo no cenário europeu, que tem os alemães em

grande momento. Mas, no Brasil, este destaque acaba sendo muito maior.

— A CBF Academy é só uma disseminadora de informação. Perde-se muito tempo só reproduzindo casos e não se produz conhecimento — opina Teoldo. — A primeira coisa que o Jesus atacou ao chegar foi a recuperação. A metodologia que implementou no Flamengo fez com que ninguém se machucasse. Já o Abel traz uma contribuição tática muito importante. É um grande estrategista. x



O futebol de dados

► Muitos torcedores do Flamengo lamentaram pelas redes sociais o fato de o brasileiro César Andrade ter declinado do convite para ser o sétimo integrante da comissão técnica de Paulo Sousa. Estranhando? Não, nem um pouco. Aliás, é até emblemático. Mostra o quanto os consumidores de futebol, sobretudo os mais apaixonados e conectados, estão bem informados quanto ao processo evolutivo da preparação competitiva das equipes. Ponto para eles...

É explícito: indicado para ocupar o cargo de auxiliar tecnológico, o profissional de educação física formado pela USP, com mestrado em treino de alto rendimento e análise de performance no futebol pela Faculdade de Motricidade Humana de Lisboa, César é diretor regional de soluções customizadas para Europa e América Latina da Hudl Sportscode, especializada no desenvolvimento de programas de análises de desempenho.

Ou seja, um tipo de profissional já inserido na cultura dos clubes e das federações europeias, mas ainda pouco, quase nada, explorado e valorizado no Brasil. Em início de carreira, César estagiou na análise de desempenho do São Paulo, depois no Grêmio Barueri e teve uma experiência como técnico das divisões de base do Sporting. Mas, com a especialização, passou a integrar um grupo de cientistas de dados que decupam aspectos individuais e coletivos do jogo.

Na virada dos anos 1980, psicólogos passaram a fazer parte das equipes de trabalho dos clubes, com ênfase na inteligência emocional dos times. Uma década depois, os fisiologistas engrossaram o apoio à preparação física e a eles hoje se somam físicos, engenheiros, matemáticos e estatísticos. Todos buscando de alguma forma fazer da inteligência artificial mais uma aliada ao trabalho dos treinadores no mapeamento de treinos e confrontos oficiais.

Um conteúdo relevante que ajuda não só na preparação das equipes, em seus aspectos físico e tático, como no mapeamento de possíveis reforços e também no acompanhamento de jovens da base. Trabalho científico que, nos clubes mais estruturados da Europa, chega a ser executado por seis ou até sete profissionais. Isso fortalece a musculatura, anaboliza a capacidade competitiva dos times e valoriza o todo.

Portanto, já não deveríamos nos surpreender com o telão que Paulo Sousa pediu para instalar no Ninho do Urubu. Mas, sim, lamentar o quão atrasados somos no uso da ciência em prol do esporte...

FUTEBOL INTERNACIONAL

ATROPELO NA COPA DA INGLATERRA

**Impiedoso, Chelsea goleia
Chesterfield por 5 a 1: Vini
Jr. marca dois na Espanha**

► O Chelsea praticamente fez um jogo-treino no Stamford Bridge ontem. O time londrino goleou por 5 a 1 o Chesterfield, da National League (equivalente à quinta divisão inglesa), em jogo da terceira fase da Copa da Inglaterra e está classificado para a próxima etapa.

A partida foi tão tranquila que metade dos jogadores de linha titulares balançaram as redes. Quatro gols saíram ainda no primeiro tempo, com Timo Werner, Hudson-Odoi, Lukaku e Christensen. No início do segundo tempo, Ziyech ampliou o placar depenalti. O Chesterfield ainda conseguiu fazer seu gol de honra aos 35 minutos da etapa final com o atacante Asante, que foi celebrado pelos quase seis mil torcedores visitantes presentes.

O atual campeão europeu agora espera o sorteio do chaveamento da quarta fase da Copa da Inglaterra para saber quem será seu adversário. Na quarta-feira, o time do técnico

O meio-campo
Ross Barkley
escapa de falta
durante goleada
do Chelsea sobre
o Chesterfield



Thomas Tuchel vai enfrentar o Tottenham, no jogo de volta pela semifinal da Copa da Liga Inglesa. Na primeira partida, o Chelsea venceu por 2 a 0.

Enquanto isso, na Espanha, o atacante Vinicius Junior continua brilhando. Ele marcou dois gols na vitória do Real Madrid por 4 a 1 sobre o Valencia, ontem, no Santiago Bernabéu. Benzema abriu o placar no fim do primeiro tempo. O brasileiro ampliou com dois gols em 15 minutos na etapa final. Gonçalo Guedes marcou o do adversário. O francês ainda fez mais um no fim do jogo.

Com a vitória, o Real segue na liderança de La Liga com 49 pontos, seguido pelo Sevilla, com 41 e dois jogos a menos.

Também ontem, contra o Granada, o lateral Daniel Alves chegou a uma marca histórica pelo Barcelona. Com 38 anos e 247 dias, ele se tornou o jogador mais velho a atuar pelo time no Campeonato Espanhol, ultrapassando o goleiro Pinto, que entrou em campo com 38 anos e 190 dias.

A boa atuação de Daniel Alves, no entanto, não impediu o tropeço do Barcelona, que abriu o placar com De Jong, mas amargou o empate aos 44 minutos do segundo tempo, com o gol de Puertas.

Copa Africana começa hoje sob tensões

► Camarões e Burkina Faso abrem hoje, às 13h (de Brasília), a 33ª edição da Copa Africana de Nações, cuja final será em 6 de fevereiro, com os anfitriões camaroneses, a atual campeã Argélia e Senegal como favoritos ao título. Apesar das dúvidas das

últimas semanas sobre um novo adiamento por causa da pandemia, as 24 seleções desembarcaram no país e vão jogar em cinco cidades

Os times vêm enfrentando casos de Covid 19, e alguns tiveram a preparação paralisada. Apenas 2,4% da popu-


lação de Camarões aparecem totalmente imunizadas, com forte números do site Our World in Data. A África, com mais de 1,2 bilhão de habitantes, tem só 9,4% da população com as duas doses.

As partidas serão realizadas com 60% da capacidade

exceto os jogos dos anfitriões, que terão 80%. Os Leões Indomáveis estão no Grupo A, ao lado dos rivais de hoje e de Etiópia e Cabo Verde, que se enfrentam às 16h.

Outra tensão envolve um conflito armado movido por grupos que defendem a cria-

ção de um estado chamado Ambarbana. A cidade de Limbe, que vai abrigar jogos do Grupo F, fica na costa tropical do Atlântico e tem sido palco de ataques desde 2017. Somente em novembro, foram dois atentados, com um deles deixando 11 feridos. x



CAIA REYMOND DIZ
NÃO TER A AMIZÃO
DE CHRISTIAN,
MAS ASSUME TER
CONQUISTADO
MUITO MAIS DO QUE
IMAGINAVA NA VIDA.
QUE, PARA ELE, AS
VEZES NÃO É JUSTA
QUANDO PERDI
MINHA MÃE, FIQUEI
COM ESSA SENSACÃO

Acesse Nosso Canal [http://www.globo.com/pt/brasil/jornaisbrasil](#)

DIAS DE LUTA
DIAS DE GLÓRIA



Memórias

A RAINHA
XUXA
CONTA SUA
HISTÓRIA

[illegible]

...the ...

**NAS LIVRARIAS
E EM E-BOOK**



© 2004 Blackwell Publishing Ltd



O PASSADO ESTALÁ E NOS LEVA PARA FRENTE

Recordar é viver, o que não significa que a gente deva se prender ao passado. Vanessa Gerbelli (na foto) compartilha a satisfação que tem sido assistir à reprise de "O Cravo e a Rosa" exibida atualmente no "Vai e vem de novo". Seu primeiro trabalho na TV impulsionou outros tantos projetos numa carreira construída com solidez, e esse sucesso se reflete inclusive em sua imagem. Aos 48 anos, ela recebe elogios por estar cada vez mais bela, e credita isso ao pilates e à alimentação. Prestar atenção no que come, a ela, rege a vida de Cauã Reymond, que preza pela vida saudável desde cedo. O astro da atual novela das nove também reflete sobre o passado: se lembra das dificuldades e de gente dizendo que ele não chegaria longe. Imagina se o ator tivesse se acreditado? O que aconteceu na sua vida de bom ou de ruim, pode levar você para frente. Mesmo que duvidem — e nem sempre é fácil —, acredita e vai. Bom domingo.

Vanessa Gerbelli
EDITORA-ASSISTENTE



MARATONA

Novidades sobre as séries tem estreia de "Rebelde"



MODA

Os looks de famosas como Camila Queros neste verão



NOVELAS

Veja os resumos dos próximos capítulos

EDITORAS-ASSISTENTES

Ana Caroline de Souza
(ana.souza@extra.rn.br)
Gabriela Germano
(gabrielagermano@extra.rn.br)

DESIGNER

Toni Azevedo

PROJETO GRÁFICO

William Batista

FOTO DA CAPA

Ivan Erick Menezes

CASA DE NOVELA

Guilherme Galvão arquiteto Douglas Alexandre engenheiro

@Zanarelos / @ggarquitetura gggarquitetura.arq.br



DIVISÃO E DECORAÇÃO, TUDO JUNTO

Na casa de Breno e Ilana, em "Um lugar ao sol", o vitral em vidro canelado separa os ambientes, mas agrega assunto aqui à coluna

Na cena da foto acima, de "Um lugar ao sol", Breno, vivido por Marco Ricca, está na casa dele e de Ilana (Mariana Luna), sua mulher. Ao fundo, vemos um vitral que serve de divisória, com vidros canelados, o que está super em alta e muito nos chamou a atenção. Por isso, trazemos para você esse tema aqui na nossa coluna de hoje.

O vidro canelado é um material com ondulações na superfície, e essa textura traz um visual bem arrojado e atemporal. Esse tipo de material já foi queridinho no passado e está voltando com tudo, cada vez mais presente nos projetos de arquitetura e decoração, uma verdadeira tendência nos ambientes contemporâneos.

O vitral, na forma translúcida e texturizada,

traz inúmeras vantagens, como garantia de privacidade nos espaços e uma boa iluminação natural. O vidro canelado também é versátil e pode ser empregado de várias formas na decoração, combinando facilmente com qualquer outra textura. Não tenha medo de usá-lo! Aproveite e se inspire com os projetos que trazemos a seguir.



O VERSÁTIL QUE NUNCA SAIU DE MODA

Neste primeiro apartamento, no bairro do Flamengo, na Zona Sul do Rio, projetado pelo escritório Nop Arquitetura, o cliente, um jovem de 30 anos, queria um projeto com cara de "open space" e integração da sala com a cozinha. A dupla de arquitetos Lúvia Ornelas e Philippe Nunes propôs uma adequação geral na arquitetura, que logo foi aprovada. Nos 70m², ele queria uma casa com uma pegada mais moderna e industrial, sem perder a referência ao tradicional, refletindo sua personalidade e seu momento de vida. O cliente aprendeu, à Nop Arquitetura, referências contrapostas: algumas bem industriais e outras bem clássicas. Os arquitetos tiveram, portanto, o desafio de unir as e criar algo que equilibrasse e se sustentasse em forma e estética.

O destaque principal foi a abertura da cozinha para a sala, com portas de correr de esquadrias pretas com fechamento em vidro, que garantem clareza e maior integração dos ambientes.

Já no segundo apartamento, que fica na Barra da Tijuca, na Zona Oeste do Rio, a arquiteta Marina Romero teve o prazer de projetar o próprio lar, com tudo do jeito que sua família merece. Marina e Rafael, seu marido, resolveram se mudar para o novo bairro para poderem ficar mais perto dos parentes, de áreas verdes e das praias. Como eles gostam muito de receber, queriam espaços mais amplos e integrados. Com isso, a integração da cozinha e o aumento dela foram a premissa do projeto, nos 90m² do imóvel.

A arquiteta não só abriu a cozinha para a sala como também aumentou o espaço dela, incorporando o quarto de serviço da planta original. "Toda essa integração gerou uma permeabilidade visual melhor na sala. Os espaços ficaram

mais amplos, melhorando ainda a iluminação e a ventilação naturais como um todo", explica a arquiteta Marina. Sem dúvida, a junção da sala com a cozinha e a varanda aumentou, bastante a sensação de amplitude. E o ponto alto desse projeto foram as portas de vidros cancelados com abertura caindo entre cozinha e sala. Além de leves, ficaram um charme.



CAUÃ REYMOND

MULTIPLICA, SENHOR!

Contrariando previsões pessimistas do início de sua carreira como ator, o carioca brilha em 'Um lugar ao sol' na pele dos gêmeos protagonistas, trabalho que considera o mais difícil de seus 20 anos de TV. Aqui, ele abre intimidades a partir de temas em destaque na novela, como família e ambição

TEXTO: KATIA ANDRADE | NA ILUSTRACÃO: DEXTRA INFO | FOTOS: IVAN ERICK MENEZES

Você não é louro, não tem olhos azuis. Nunca vai se tornar um protagonista da Rede Globo. Acho bom ter um plano B". A sentença de fracasso, proferida por um agente artístico, soa como piada quando se descobre ter sido dirigida a Cauã Reymond. Aos 41 anos, o ator chega ao ápice de sua carreira brilhando em "Um lugar ao sol". E não somente no papel de um, mas no de três protagonistas: os gêmeos Christian e Renato e uma terceira personalidade que surge quando um irmão se apropria da vida do outro. "Quando eu aceitei, sabia que seria um de-

safo, mas não desse tamanho. Fazer gêmeos protagonistas de uma novela das nove já é uma grande responsabilidade. Junto com uma pandemia e as dificuldades decorrentes dela, foi maior ainda", desabafa o carioca, cuja história de vida pessoal guarda semelhanças com a trama fictícia, escrita por Lícia Manzo.

Dois décadas e 11 novelas, cinco séries e cerca de 20 filmes depois do tal conselho desestimulante, Cauã afirma ter, sim, uma segunda opção profissional. Mas ela não surgiu por uma suposta limitação de suas qualidades e de seus talentos, e sim motivada pela expansão deles. "Sou inquieto. Co-

mo não consigo conter minha criatividade como ator, me tornei produtor também. Ainda assim, continuo dentro do território que eu amo, que é o audiovisual. Agora, estou desenvolvendo uma série para o Globoplay chamada 'Mata mata', sobre os bastidores do futebol. Eu me inspiro em histórias. Quando alguém quer me contar alguma, eu peço pra falar o milagre e não dizer o nome do santo. O que me interessa é como aconteceu, a dramaturgia. Não a fofoca. Análise é sinônimo de liberdade (risos)", brinca o muso, que nesta entrevista exclusiva concedida para a Canal Extra entrega alguns detalhes de suas intimidades.

CAPA

malogra mal

Quando você percebeu que tinha conseguido o seu "lugar ao sol"?

Na época de "A favorita" (novela de 2008). No mesmo ano, fiz o filme "Se nada mais der certo". Esses dois projetos me renderam uma notoriedade que até então eu não tinha conseguido, com premiações, elogios... Ali eu percebi que tinha chance de ter longevidade na carreira, de me construir como um bom profissional, num lugar diferenciado.

E se tivesse a oportunidade de experimentar a vida de uma outra pessoa, como tem feito Christian na novela, quem escolheria?

Eu me sinto muito bem na minha própria pele. Mas acho que gostaria de experimentar o lugar do (Barack) Obama, quando presidente dos Estados Unidos. Sou tão fã dele, que queria entender como era aquele dia a dia difícil.

São quase três anos envolvido com "Um lugar ao sol", desde a preparação, passando pelas gravações, até agora, na divulgação da novela. Você criou afeição por esses personagens?

Não me esqueço, mas também não senti nada de negativo em relação a eles. Este é, sim, o trabalho mais difícil que já enfrentei. Antes de sair do Globo (em novembro de 2020), Sílvia de Abreu (então diretor de teledramaturgia da emissora) me ligou: "Caúli, acho que você fechou alguns ciclos na sua carreira, está na hora de encerrar um trabalho desse tamanho: sei que você já está escalado para outra trama (o ator faria Doménico, em "Amor de mãe", papel assumido por Chay Suede), mas eu mesmo conversei internamente e disse que acho esse outro personagem melhor pra você. Agora, está na sua mão". E me mandou o texto da Lécia. Eu li e na hora disse sim. Na verdade, não precisaria nem ler, porque minha carreira sempre foi muito bem cuidada pelo Sílvia e pela Mônica Albuquerque (diretora de desenvolvimento e acompanhamento artístico na Globo de 2013 a 2020). Os dois sempre me proporcionaram bons desafios.

Quais foram as dificuldades em Caúli?

Li na primeira semana, era como se eu estivesse fazendo uma série inteira. Tinha o Christian, que vinha de Goiás e precisava ir perdendo o sotaque no mesmo capítulo porque já estava morando há dez anos no Rio. Tinha o Renato jovem e voltando da Europa, depois de atropelar uma pessoa. E tinha o Christian que tomava o lugar do irmão. Normalmente, o protagonista é quem mais fala em cena. No meu caso, eu não falo tanto, mas tenho que reagir ao que os outros dizem. Reagir e fingir. Fui mu-



NAS GRAVAÇÕES de "Um lugar ao sol", Caúli se desdobrou na pele dos gêmeos Renato (Christian (adma)) e contracenou com Alinne Moraes, sua ex-namorada

to bem dirigido pelo Maurício Farias e pelo André Câmara, que tiveram a inteligência de apresentar esse thriller. Cara, foi um bafio de um desafio

Você já tinha se dado conta das coincidências entre a trama e a sua vida familiar quando acaitou os papéis?

Não, isso só veio à cabeça bem depois. Eu estava mais preocupado com a construção desses gêmeos. Eu e meu irmão (Pável Raymond, de 33 anos) sempre soubemos que nossa mãe (a astrologa Denise Raymond, morta em 2019, em decorrência de um câncer de ovário) era adotada, isso nunca foi um tabu pra gente em casa. Meu irmão morava com ela quando ela reencontrou a família biológica, e me contou que nossa mãe tinha sido entregue de mão em mão, até chegar à minha avó, que quis ficar com ela quando bebê. Ai descobri que a irmã da minha mãe tinha morrido de desnutrição. E tem a história

de o meu pai também ser gêmeo, o irmão dele morreu no parto. O drama da minha mãe foi uma coincidência que ajudou na construção do personagem, mas não foi um sentimento que eu vivenciei.

Sua mãe soube que você contaria uma história como a dela na TV?

Não... Ela faleceu logo depois de eu ter conversado com o Sílvia, não soube desse trabalho. Mas tenho certeza de que em algum lugar minha mãe está vendo, feliz por eu e meu irmão estarmos tão próximos, trabalhando juntos. Gosto de acreditar nisso.

Como é a sua relação com o seu irmão, tão parecido fisicamente com você, a ponto de fazer seu dublê em "Um lugar ao sol"?

Afinação é uma coisa que não se escolhe, existe ou não. Eu e meu irmão sempre fomos muito conectados, independentemente de estarmos distantes fis-

"GOSTARIA DE EXPERIMENTAR O LUGAR DO (BARACK) OBAMA, QUANDO PRESIDENTE DOS ESTADOS UNIDOS"

camente. Vivi com meu pai dos 14 aos 17 anos, em Santa Catarina, enquanto ele ficou com minha mãe. Mas moramos juntos, só nós dois, dos 17 aos 19 anos dele. Eu tinha uns 25. Foi quando ele terminou o segundo grau (ensino médio, atualmente), fez vestibular e partiu pra faculdade de Veterinária. As dificuldades também costumam unir muito a família, né? Nos cinco anos da doença da nossa mãe, encontramos força juntos, fomos ombro a ombro um pro outro. Falamos palavras carinhosas, resolvemos situações difíceis, como todo mundo que tem uma pessoa amada doente.

Tem outros irmãos?

Umii irmão, de 24 anos, por parte de pai. Lara (mais uma coincidência com a novela: Lara é o nome da personagem de Andréia Horta e grande amor de Christian) é escritora e diretora. Atualmente, trabalha como primeira assistente de cinema.

Você é ambicioso, assim como Christian?

De jeito nenhum (risos). Nos meus 30 e poucos anos, tive a sensação de que fui muito além do que imaginava, inclusive por conta da minha história difícil de vida. A família da minha mãe passou por muitas dificuldades financeiras, minha avó era empregada, tinha deficiência física, adotou minha mãe sozinha. Já meus avós paternos me proporcionaram estudar em escolas legais, foram imprescindíveis na minha criação. Eu não teria conquistado muito do que tenho e sou se não fossem eles. Hoje em dia, eu invento novas metas. Coloco toda a minha inquietação no trabalho. Estou sempre buscando novos objetivos, mas dentro de um lugar ético, de meritocracia. Aceitando que a vida, às vezes, não é justa.

Acha que a vida não foi justa com você?

Há dois anos e meio, eu perdi a minha mãe e fiquei um pouco com a sensação de injustiça. Fomam cinco anos de luta, e ela "virou estrelinha", como eu falo pra minha filha (Sofia, de 9 anos, fruto da relação que ele teve com a atriz Grazi Mussafeni). Eu tive um começo de vida bem delicado, mas hoje em dia me sinto um vencedor. Tenho muitas oportuni-

des, me sinto grato. Tento praticar essa gratidão através da meditação, inclusive. Muitas vezes, a gente tem um monte de coisas e nem dá valor. Posso trabalhar com o que eu gosto, tenho uma família amorosa e bons amigos.

Existe um Ravi (personagem de Juan Paiva na novela) na sua vida?

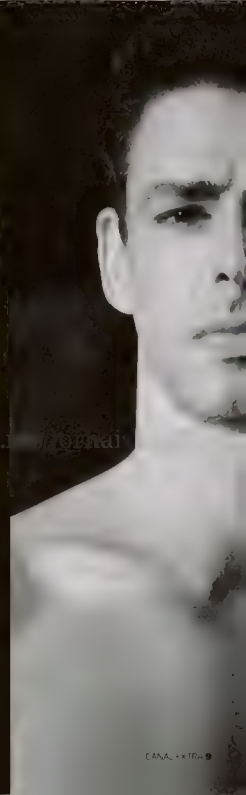
Guardo até hoje várias amizades dos tempos de infância. Ravi é a única opção do Christian, mas eu tenho amigos bem queridos, que posso procurar em situações de dificuldade. Por coincidência, enquanto falo com você, a caminho da escola da minha filha, estou falando com Sandra, um amigo de infância. Quando criança, na Grávia (a conversa ao telefone aconteceu por viva-voz).

Certa vez, sua mãe me contou que você já foi eleito o menino mais feio da turma. É verdade?

Na 5ª série, fui eleito o mais bonito. Um ano depois, o mais feio. Nessa época, eu morava em Nova Friburgo (na região serrana do Rio), sofria bullying por causa da minha aparência. Fico muito desconfortado com esse lugar em que me colocam hoje (de um dos homens mais cobijados do país), mas a verdade é que só comecei a me achar mais bonito depois dos 30 anos. Já tinha trabalhado como modelo, posado para grandes fotógrafos, feito campanhas dentro e fora do Brasil, desfilado para marcas incríveis... Mas só na fase mais madura fui me amar e me curar. É uma questão de amor-próprio, não só de estética. Fiquei mais cuidadoso comigo.

A chegada aos 40 anos aguçou isso?

Meu analista fala uma coisa que eu adoro: "Nunca é uma coisa só, é sempre uma soma". A perda da minha mãe e de uma tia, irmã do meu pai, para o câncer, me trouxe um maior autocuidado. Eu gostaria que minha mãe tivesse mudado certos hábitos durante o tratamento. Ela não deixou de fumar, dormia tarde, era estressada... Eu ofereci terapia, cursos de meditação, e ela não quis. Triste. Sempre fui um cara saudável, atleia, mas, nos últimos quatro ou cinco anos, tenho me cuidado ainda mais. Gosto, me faz bem ser valioso com a minha saúde.



"FICO LISONJEADO COM ESSE LUGAR EM QUE ME COLOCAM, MAS SÓ COMECEI A ME ACHAR MAIS **BONITO** DEPOIS DOS 30"

Nunca comete excessos?

O meu excesso é pegar pesado demais na prática de exercícios físicos. Às vezes, como um docinho a mais, mas nada de apúcar refinado. Outro dia, a Mariana (Goldfarb, sua mulher, de 31 anos) estava em Portugal. Em casa, sozinho, devorei uma pizza inteira. Mas a massa era de batata doce, o queijo era sem lactose. Tenho um cuidado mesmo no excesso, sabe? Agradeço por poder levar esse estilo de vida, no qual eu não fui criado. Ele é fruto das minhas conquistas e escolhas.

Uma de suas primeiras cenas, quando Renato manda uma foto no para Bárbara (Aline Moraes), gerou muito burburinho na internet. Quando você e Mariana estão longe, também costumam mandar nudes para ela?

(Gargalhadas) Próxima pergunta!

Recebe muitos nudes por mensagens privadas, nas redes sociais?

Próxima pergunta (risos)!

O fato de você fazer par romântico na novela com Aline, com quem já namorou, também mexe com o imaginário do público. Vocês mantêm uma amizade desde o término do relacionamento (em 2005)?

Eu sempre torci pela Aline. Reencontrar com ela profissionalmente foi ótimo! Mas não... Existe um companheirismo, um querer bem um do outro, uma parceria entre a gente. Quando eu perdi a minha mãe, ela mandou mensagem. Mas a gente não se vê, tem filho, a vida vai levando para outros lugares.

Você tem boa relação com todas as suas ex? Isso aqui é um divã? Al. ar... (risos) Eu tenho uma relação bacana com todo mundo. Nesse caso, eu acho que entram Aline e Grazi. Falar de ex anteriores a elas é ir muito longe (risos). Nem fui tão namorador na vida, mas o fato é que ninguém se odeia, não. É claro que eu me dou bem com a mãe da minha filha. A gente está junto no projeto de dar a melhor educação para a Sofia. Ser o melhor pai possível e um objetivo de vida.

Ser pai de menina mudou a sua forma de enxergar o mundo?

Mudou e continua mudando, de maneira positiva. É muito especial e interessante entrar em contato com o feminino de um jeito diferente. Quero ser amigo da minha filha, tento ser um pai atento, interessado nos gostos e nas preferências dela. O que é diferente de ser grudento. Faço perguntas, sou um cara muito curioso com a vida. É uma característica que me ajuda no meu trabalho e na paternidade.

Sofia compreende quem é Cauã Reymond?

Eu acho que ela tem bastante noção de quem sou eu e de quem é a mãe dela. Ela é bem inteligente e lida bem com isso. Mas de uma vez, quando pedi desculpas a ela por não poder posar para fotos por que estava dedicando aquele momento a ela, Sofia disse: "Ai, papai, tira a foto logo!" Quando estou com a minha filha, minha atenção é 100% dela.

Ela participou de "A viagem de Pedro", seu mais recente filme. Foi um pedido dela?

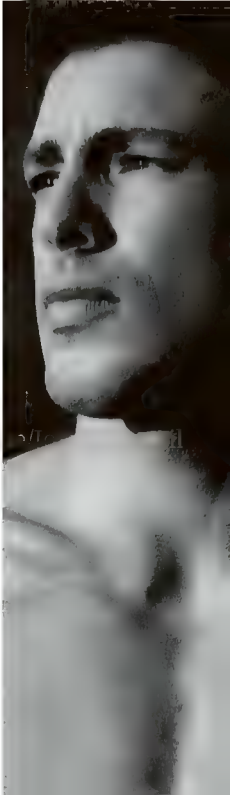
Ela vive uma das filhas de Dom Pedro I, meu papel é uma passagem breve, mas divertida. Foi uma ideia da diretora, Luis Bodanzky. Eu pergunto por meio, óbvio, à mãe dela o que achava disso. Depois, se a Sofia queria, e ela quis. Minha filha é muito tranquila. Isso não significa que vá seguir carreira artística, não dá indícios. Se ela quiser, vai ser muito apoiada, assim como se não quiser.

"Um lugar ao sol" aborda o tema da adoção. Você pensa em adotar?

Nunca pensei nisso, por incrível que pareça. Minha mãe é que falava muito em adotar, ela queria uma filha menina. Eu tenho vontade de ter mais filhos, menino ou menina. O importante é que chegue com saúde. A pandemia mostrou isso pra gente: não adianta ter cem carros e casas. Se você não tiver saúde, pode ser "game over". Também por todo o meu histórico familiar, saúde é prioridade.

Mariana também quer ser mãe?

Sim, se Deus quiser vai acontecer. A gente conversa muito sobre isso. Acontece que o mundo não está fi-





CAUÁ ENTRE Sofia Trul de Souza relaxa, com o irmão Gê e a mãe Mariana, e planeja ter filhos com a modelo



COM A MÃE Denise, o irmão Rêver os dois ficaram ainda mais unidos durante os últimos anos de vida da astróloga

carião mais fácil. As oportunidades estão diminuindo. Então, quando penso na Sofia e nos filhos que eu quero vir a ter, quero proporcionar a eles a capacidade de sobreviver conquistando as próprias coisas. Ter uma vida não necessariamente rica, em termos materiais, mas a capacidade de batalhar pelo que querem. E saber lidar com o que der errado. Meu objetivo, como pai, é que Sofia saiba lidar quando tomar um "não" de um namorado ou uma namorada, saiba contornar um trabalho que não deu certo e aceite a pressão quando tudo der certo também.

Você é ansioso?

Eu me considero. O esporte me ajuda a lidar com a minha ansiedade, a meditação também. O processo dedicado que eu vivencio com a minha mãe me fez me aproximar da minha espiritualidade. As vezes, eu falo em voz alta, peço e agradeço coisas. Gratidão é um dos sentimentos mais importantes para trazer bem-estar. E faço análise, que nada mais é do que falar em voz alta e se ouvir, há uns 12 anos. Nela, tenho a oportunidade de escutar uma opinião neutra sobre alguma situação. O objetivo é aceitação, lidar com as dificuldades, buscar os sonhos.

Como é a sua relação com a Internet e com as redes sociais? Percebe-se alvo de haters?

Eu às vezes fico curioso e digito "lim lugar ao sol" para ver o que está rolando. Fico muito feliz com as críticas positivas. Mas não sou "psycho" de buscar todo dia. No Instagram, acabo repostando muito o que as pessoas falam sobre a novela. E não tenho muito hate. Respondo os primeiros comentários, não tenho curiosidade de ver todos. Mas não vejo muita gente contra. Nem lembro qual foi a última vez que encontrei alguém na minha rede me xanando. Se acontece, nem bloqueio, deixo a pessoa lá. Não puro, sabe? Em vez de ficar 40 minutos no celular vasculhando o que estão dizendo, aproveito esse tempo para buscar minha filha na escola, enquanto estudo inglês por audiobook no carro. Uso meu tempo de forma produtiva. Não estou dizendo que fico ignorante ao que acontece, mas tenho um time de primeira que me ajuda com isso, me mantendo atualizado enquanto posso ler um livro, malhar, ver um filme. Hoje, se você erra na forma de se comunicar, é um passo para ser mal interpretado.

Você teme o cancelamento?

Vejo gente que sofreu com o cancelamento e foi descancelada na sequência. Que bom, porque é perigoso e cruel cancelar alguém para sempre. As pessoas erram, se arrependem e querem melhorar. Isso faz parte da trajetória de todo mundo. ■



'EU ME CUIDO, MAS SEM PIRAR'

Vanessa Gerbelli fala de vaidade e da alegria de se rever em 'O cravo e a rosa', seu primeiro papel na TV

GABRIEL MENEZES

gabriel.menezes@oglobo.com.br

Com um longo currículo profissional, Vanessa Gerbelli está revivendo sua estreia na televisão com a reprise de "O cravo e a rosa", no ar no "Vale a pena ver de novo". Na trama, ela interpreta Lucinha, uma jovem capaz de fazer muitas maldades por conta do amor por Petrushio (Eduardo Moscovis). A atriz conta que assistir ao trabalho novamente é um resgate de boas lembranças.

Eu adoro rever. A novela é uma graça, divertida e emocionante. E é bom se ver 20 anos atrás. Traz lembranças boas. O "cravo e a rosa" foi fundamental na minha carreira. Era o meu primeiro papel. Foi uma produção espetacular, com profissionais incríveis. Eu pude aprender muito e criar uma base para as personagens que fiz depois.

É um trabalho recente marcou a atriz por causa de um reencontro especial. Dezoito anos após interpretar a mãe de Bruna Marquezine em "Mulheres apaixonadas", as duas voltaram a ter o mesmo parentesco na série "Maldivas", com estreia prevista para este ano na Netflix.

Nós nos gostamos bastante, foi um reencontro muito, muito bom. Depois de "Mulheres apaixonadas", fizemos juntas



VANESSA cuida do corpo com pilates e tenta manter uma dieta saudável. À direita, a atriz com o filho Tito de 4 anos

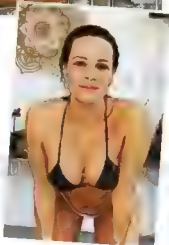


também a novela "Em família" (2014), mas nos encontramos pouco. Na série, seremos novamente mãe e filha. A cumplicidade em cena entre a gente permanece a mesma

afirma Vanessa, que atualmente está em

carraz com o espetáculo "Copacabana Palace O musical", de Gustavo Walmber. Aos 48 anos, Vanessa recentemente viu uma foto sua de baquinha postada nas redes sociais ganhar vários likes e gerar uma enorme repercussão. Cuidadosa com o corpo, "mas sem pirar", como ela mesma frisa, a artista comenta sobre sua vaidade

— Hoje a aparência muitas vezes não reflete a idade, e podemos ser saudáveis e bonitos por muito mais tempo. Eu tento me cuidar ao máximo, mas sem pirar. Faço pilates e também controlo a alimentação



A ATRIZ viu uma foto sua de baquinha postada numa rede social repercutir recentemente

quando consigo — afirma Vanessa.

A atriz destaca que o período de quarentena, com a espera pela retomada dos trabalhos na Tv e no teatro, foi de altos e baixos. Ela, que está solteira, atravessou a pandemia ao lado da mãe e do filho, Tito, de 14 anos:

A minha mãe nunca ficou viva com meu pai fazia pouco tempo quando a pandemia começou. Tentamos nos unir e nos dar força. Acho que todos tivemos altos e baixos. Ainda temos. Nunca tivemos tanta intimidade com a morte, infelizmente. Eu enfrentei esse período me voltando para dentro, meditando, rezando, ficando em silêncio, ficando com a família e tentando melhorar as relações. Tentes também acolher os meus meios, falando muito com amigos queridos, assistindo a filmes de que gosto e lendo. ■



Vanessa dos Anjos, 48 anos, atriz e cantora, é conhecida por seus papéis em novelas e filmes. Ela é mãe de dois filhos, Tito e João. Vanessa é casada com o cantor e compositor João Paulo. O casal tem dois filhos juntos, Tito e João. Vanessa é casada com o cantor e compositor João Paulo. O casal tem dois filhos juntos, Tito e João.



NÓS TESTAMOS

Produtos que nossa equipe experimentou



O ÓLEO de tratamento capilar Kayapo da Abela Cosmetics, é um mix com ingredientes brasileiros, como muriciçá, açaí e andiroba. Além dos ativos naturais, o produto é vegano e eco friendly. Ele é um aliado para quem sofre com fios secos e é ótimo para o cabelo cacheado, reduzindo o ressecamento nas pontas. O óleo pode ser usado aplicando no cabelo molhado ou seco, na sua máscara de tratamento preferida ou, até mesmo, como pré-shampoo. E, u, usen nos dias em que não molhar o cabelo para dar brilho e manter a definição. R\$ 72,90 (com 50 ml) SAC: contato@abelecosmetics.com

ISABELLA CARDOSO
Reportér



NAS CORES Desnudé Nude, Espelho Vermelho, Uva Vinho e Rosado Vidrado, os batons da linha Vidrado em v.c. da Quem Disse Berenice? têm acabamento espelhado e desam os lábios bem marcantes. As embalagens são lindas, a textura é agradável, não pegajosa, e o cheirinho é uma delícia. O batom ainda ajuda a manter a boca hidratada. Adorei! R\$ 25,83 (cada) SAC: 0800-7266482

FLAVIA ANTONIO
Reportér

ADORO a sensação de frescor proporcionada pelo Gel Creme Detox fofinho de Jambô e Graviola da Natura. Com um perfume suave, ele realmente cumpre a função revigorante prometida pelo produto, que ainda combaten os efeitos da poluição na pele. Fiquei tão viciada que uso diariamente. Mas, atenção: ele não substitui o hidratante nas peles mais ressecadas. R\$ 29,90 SAC: 0300 7175566

GABRIELA GERMANO
Editora assistente



O SÉRUM Corretor de Tom Facial 25-45, da Souve, melhorou a aparência geral do meu rosto após dois meses de uso, duas vezes ao dia. Com extrato de maxilã, o produto auxiliou na uniformização do tom da pele e atribuiu luminosidade à face. R\$ 132 (com 30 ml) SAC: 0800-7774593

N.A.
Reportér



MARATONA

COM LEONARDO BIZZIO
leonardo.bizzio@r7.com.br

LUZES NELAS

A vida normal de quatro mulheres na casa dos 40 nem de perto lembra o sucesso que elas fizeram nos anos 90, quando formaram uma girl band badavida. Agora, provocadas por uma rapper estrelada atual, que faz um remix de um sucesso antigo da banda, o quarteto resolve se reencontrar. É o sobre esse retorno aos holofotes que fala "Girls 5eva" série que estreou nos EJA em maio do ano passado e está no Globoplay. A produção, já renovada para a segunda temporada, tem produção executiva de Tina Fey e foi criada por Meredith Scardino, que fez parte da equipe de "Saturday night live". Na banda, ou melhor, no elenco, estão Renée Elise Goldsberry (que integrou, originalmente, o musical "Hamilton"), Busy Philipps, Sara Borelli e Paula Pat.

"THE WITCHER"

DE OLHO NA REPERCUSSÃO



Muito tempo lendo fóruns. É importante saber o que as pessoas estão sentindo, se eu estou fazendo meu papel direito. Meu trabalho é representar adequadamente e, para isso, preciso pesquisar e entender o que pensam", diz o britânico de 38 anos, em entrevista por chamada de vídeo. Cavill não deixa de ser ele próprio, um fã do personagem — e antes mesmo de Geralt existir em carne e osso. Quando soube que a Netflix havia encomendado uma adaptação do jogo (que já vendeu mais de 50 milhões de unidades no mundo), que ele adora, o ator consagrado bateu na porta da empresa e pediu uma chance. "Tive meu primeiro encontro com Henry antes de escrever o roteiro. Ele estava animado, era bastante familiarizado com os jogos, porque é um gamer. Ele expôs o que poderia trazer para o mundo de Geralt e eu disse: 'Ótimo, vejo sua paixão, mas eu preciso escrever ainda'. Mantivemos contato, passamos por todo um processo de teste de elenco e, ao fim, percebi que era a voz dele que eu ficava ouvindo na minha cabeça", lembra a criadora da série, Lauren Schmidt Hissrich. A troca com o protagonista na construção da história é inevitável, visto que hoje o artista também se tornou um devorador da obra de Sapkowski. "O maior desafio é ser fiel ao trabalho do autor e, ao mesmo tempo, não atrapalhar a visão da Lauren. Sem bagunçar os planos dele, queria (na nova temporada) que o Geralt dos livros existisse de forma mais cara na TV. Para isso, ele precisava ser mais inteligente e fofo, com idéias mais filosóficas", diz Cavill. (Por Talita Duvanel)

Na segunda temporada de "The Witcher" série da Netflix baseada nos livros de Andrzej Sapkowski, Geralt de Rivia, interpretado por Henry Cavill (foto), se junta à princesa Cirilla (a rainha Altan), a quem ele tem o dever de proteger. A relação ganha um ar paternal, e o bruxo se torna até mais falante e disposto a expor o passado, sem, claro, deixar de demolir os monstros do Continente. Para construir esse perfil, o ator recorreu aos fãs da saga espalhados pelas redes. "Passo

"REBELDES"

'CUANDO NO SIGO A LOS DEMÁS'



A novela mexicana, sucesso no início dos anos 2000 com Dúce Marín, Anahí e Alfonso Herrera, entre outros, está de volta. O reboot da Netflix continua com o enredo em torno do concurso de música da Elite Way School, mas é atualizado com assuntos contemporâneos, como questões de gênero e de sexualidade. A brasileira Giovanna Grigio (foto) está no elenco e fala espanhol.

"A SURDA ABSURDA"

QUE A FORÇA ESTEJA COM VOCÊ



Inspirada em "E. de lazo" quadrinho do "New York Times" de Cecil Belf, a animação em 2D episódios narra as aventuras de Cripa, uma menina com superpoderes. Quando com surdez, ela escolheu um aparelho auditivo, mas o uso do aparelho, ela acabou por Lex Luthor, também com surdez) encontra uma super-heroína interior. Na Apple TV.

"WALKERS"

VISITA NEM TÃO DESEJADA



Esta comédia, que chega à segunda temporada, é inspirada nas experiências reais de paternidade do ator Martin Freeman (na foto), que protagoniza a história, como Paul. Ele é a mãe, a atriz Daisy Haggard) segue lidando com os filhos e o trabalho, mas agora também com o pai dele, sogro dele, que reaparece no nada. No Star+

INSPIRE-SE E REFRESQUE-SE

Está aberta a temporada de verão dos famosos. Chuva, por aqui, só a de posts nas redes sociais de lugares paradisíacos e looks para você se inspirar. Aqui, selecionamos algumas fotos de biquínis, maiôs e saídas de praia publicadas por beldades que bombam o ano todo no Instagram. Boas férias!



Prévia tempestade, a atriz aproveitou uma folga para se refrescar com o marido, Sérgio, e optou por um biquê vermelho que vá o calor das curvas.



A atriz também aproveitou os primeiros dias do ano na companhia de parentes e renovou as energias mergulhando no mar, usando um maiô rosa com recortes.



A ex-BBB aproveitou uma folga nos primeiros dias de 2022 e ficou em meio à natureza. Num dos looks, usou de uma combinação de biquê com saia transparente, tudo verde.



A apresentadora passou o reveillon e os primeiros dias do ano relaxando com a família e aproveitando para se refrescar. Entre os looks, usou um biquê rosa com lencinhas.



A atriz posou sorridente neste início de ano durante uma viagem com o namorado Diogo Nogueira, usando biquíni e cropped de renda brancos.



A atriz apostou num biquíni preto de correntinha em cima e com alças largas, mas largas demais que valorizou seu corpo.



As amigas apostaram em biquínis brancos neste início de ano e posaram juntas em Fernando de Noronha, Pura tentação!



Entre os muitos looks que mostrou em seu Instagram, a apresentadora e atriz usou um biquíni bicolor vermelho e roxo e ainda brincou na legenda: "No porque o drinque combinou".



A cantora posou radiante, tomando sol com biquíni e saída com estampa animal print, uma das favoritas da artista, como se vê nas fotos que ela mesma posta.



No fim de semana, a atriz apostou no clássico biquíni de mar e sol, com tons de amarelo e azul, com detalhes em miçanga. Embaixo, para combinar, a sua saia branca lisa.

TELINHA

Zean Bravo

zean.bravo@extra.com.br

CRÍTICA

DE FRENTE PARA A TV

SÓ SE FALA NO 'BBB 22'

O "Big brother Brasil 22" já começou. Nas redes, é gigantesca a especulação sobre a nova edição do reality de maior sucesso e repercussão do país. O programa só estreia na Globo no próximo dia 17, mesmo assim aparece como um dos assuntos mais comentados no Twitter, por exemplo. Apesar de os nomes dos participantes ainda não terem sido revelados, são inúmeras as listas na web com os possíveis brothers e sisters que estarão no grupo camarote. Novidade das últimas duas edições, a presença de famosos realmente deu um novo fôlego à atração. Foi um grande acerto misturar celebridade e pessoas anônimas diante das câmeras da casa montada dentro dos Estúdios Globo, em Curitiba.

Atento ao movimento nas redes, o diretor Boninho tem feito muito bem a sua parte nesta espécie de

aquecimento para o "BBB 22". Ele usa seus perfis na web para atizar ainda mais a curiosidade do público e bota fogo no parquinho quando publica postas sobre os participantes famosos. Marketeiro, o "big boss" chegou a tirar sarro sobre a gigante especulação em torno da sua lista secreta. Na semana passada, ele disse: "Já não basta ter a lista de quem vai entrar, agora tem a lista de quem entrou e desistiu". De acordo com o diretor, os participantes já foram escolhidos há algum tempo e nenhum deles chegou a ser substituído. "Na boa, quem entrou, entrou há muito tempo. Tá tudo fechado. Não tem quem desistiu, quem entrou no lugar, quem substituiu. Tá tudo certo. O resto é fake news", afirmou ele.

Novo apresentador do programa, Tadeu Schmidt também já usou as redes para postar vídeos divertidos sobre a nova edição do reality. Em um deles, o jornalista mostrava placas com algumas informações e novidades sobre o "BBB 22": nesta edição, o líder terá ainda mais privilégios. A verdade é que, a poucos dias da estreia, qualquer informação e novidade sobre o programa é muito bem-vinda. Já estou aqui na contagem regressiva.

A ESPECULAÇÃO SOBRE A NOVA EDIÇÃO DO REALITY NAS REDES É GIGANTESCA

Tatá Werneck já ficou confinada no reality

No ar desde 2002, o "Big brother Brasil" sempre contou com a presença de famosos como convidados em diferentes tipos de dinâmica. No "BBB 14", o programa recebeu por 12 horas a presença de Tatá Werneck. Diferentemente de Deborah Secco, que também passou algum tempo confinada no "BBB 8", Tatá entrou na casa para interpretar Valdirene, personagem vivida por ela na novela "Amor à vida". Louca pela fama, a doidinha da ficção foi logo eliminada do reality. As imagens do programa também foram usadas na novela.



ZAPEANDO

OLGA BORG JOVANNI FAZ SUCESSO NA INTERNET

Préias, a completar 40 anos de carreira, a apresentadora Olga Borgovanni, conhecida por ter comandado diferentes programas femininos, se reinventou, aos 67 anos de idade. A jornalista comanda de sua própria casa o "Divina receita" exibido pelo YouTube e pela TV E! evangelizar



AUTOR DE SUCESSO NO 'BODA VIDA'

Autor de filmes de sucesso como "Imperio" e "Civilização", o historiador britânico Haill Ferguson, que é professor na Universidade de Stanford, na Califórnia, será o entrevistado da "Rota viva" de amanhã. Com apresentação de Vera Magalhães, o programa vai ao ar às 22h, na TV Cultura.

MÃE E FILHA NA VIDA REAL E NA TELA

Dirigido por Bruno Barreto e estrelado por Glória Pires, o filme "Vovo nina" vai à air a contramão com sua filha, Cico. As duas serão mãe e filha na ficção pela primeira vez. Com roteiro de Rodrigo Goulart, Gustavo Acioly e Gabi Mancini, a comédia estreia ainda no primeiro semestre deste ano.

NOVELAS

RESUMOS DA SEMANA

Joy (Lara Tremourow) foge com Damón (Juan Aguilar) e humilha Ravi (Juan Paiva), que acaba indo atrás dos dois na rodoviária.



UM LUGAR AO SOL

GLÓRIO • SÉRIAS • 21:00

SEGUNDA-FEIRA

Gabriela tenta tranquilizar Iana para fazer o parto. Breno sofre com a perda de uma das gêmeas. Bárbara descobre o caso de Túlio com Ruth. Túlio manda Christian/Renato convencer Bárbara a não contar para Santiago sobre seu caso com Ruth. Cecília vê a mãe aos beijos com Felipe. Cecília conta para Breno o que presenciou e o beija.

TERÇA-FEIRA

Breno afasta Cecília. Felipe encontra Júlia desmaiada em casa. Joy passa a noite com Damón, e Ravi a confronta. Santiago pede para Christian/Renato levar Luan para a exposição.

QUARTA-FEIRA

Matheus chega à exposição e se desespera ao saber que Lara se perdeu de Marie por causa de Christian/Renato. Luan vai até Lara, que encontra Marie. Santiago passa mal. Matheus discute com Lara. Joy propõe fugir com Damón. Rebeca vê Túlio e Ruth juntos na empresa. Rebeca termina com Felipe. Breno se assusta ao encontrar Cecília em sua casa.

QUINTA-FEIRA

Lara confessa a Noca que ainda ama Christian. Elenice recebe uma intimação. Christian altera o relatório de pagamentos da empresa e o leva para Santiago. Joy abandona Ravi, Francisco e Yasmin. Elenice tenta se acossar com Christian/Renato sobre a intimação que recebeu. Ravi encontra Joy na rodoviária.



BEIJO
Cecília (Fernanda Marques) beija Breno (Marco Rocco), mas ele afasta a jovem.



REBECA TERMINA A RELAÇÃO COM FELIPE

Rebeca (Andréia Beltrão) decide terminar mais uma vez sua relação com Felipe (Gabriel Leone), após flagrar Túlio (Daniel Dantas) e Ruth (Pathy Dejesus) juntos na empresa. A ex-modelo não pede a separação, mas exige que Ruth seja demitida. Bárbara (Aline Moraes) também descobrirá que o cunhado tem um caso.

SEXTA-FEIRA

Joy humilha Ravi. E o rapaz acaba culpando Christian por sua separação. Damón pega o dinheiro de Joy. Túlio intimida Christian/Renato. Noca prevê para Lara que uma pessoa do passado dela irá voltar para sua vida. Helena sugere que Nicole se separe de Patco se ela quiser realmente emagrecer. Christian/Renato descobre que Ravi abandonou Francisco. Ravi procura Lara.

SABADO

Christian vê Yasmin com Francisco e tenta falar com Ravi. Joy ameaça contar a verdade sobre Christian se ele não ajudar a despesa de Francisco. Érica se desespera ao ver a irmã machucada. Christian se preocupa ao saber que Ravi foi para Pouso Feliz atrás de Lara. Lara e Matheus se reconciliam. Santiago vê algo estranho no relatório financeiro e pede explicações a Christian/Renato.

QUANTO MAIS VIDA, MELHOR

GLOBO • SÉG A SÁB 9h-11h

SEGUNDA-FEIRA

Guilherme chega em casa transtornado, e Celi na finge surpresa. Neném e Tina se reconciliam. Neném descobre que Tigrão é filho de Guilherme. Ingrid acusa Flávia de tentar roubar o seu lugar como filha de Paula. Rose se desespera ao ver Neném entrando em sua casa. Guilherme chega ao karôkê e vê Flávia cantando.

TERÇA-FEIRA

Rose espera Neném ir embora. Gabriel chega ao karôkê, e Flávia o beija na frente de Guilherme. Ingrid decide sair de casa. Daniel sai do hospital e se arma com confissão de Celina. Nedda expulsa Tetê do Neném. Guilherme contrata o delegado Nunes como detetive para vigiar Rose.

QUARTA-FEIRA

Paula invade o treino, e Neném fica irritado. Marcelo entrega os cremes adulterados para Flávia, que estranha o seu comportamento. Rosa decide se casar com Cora no presídio. Gabriel filma Flávia dançando. Ingrid procura Murilo. Neném vai à casa de Guilherme.

QUINTA-FEIRA

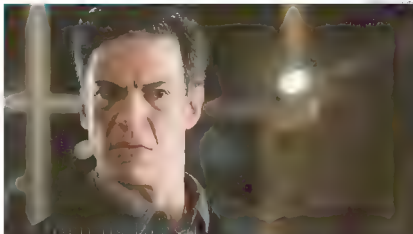
Gabriel e Flávia se beijam, e Murilo fica arrasado. Ingrid vê Murilo mal e o beija. Guilherme tem uma crise de ciúme. Joana pede para Rose se afastar do hospital. Leco e Neco intimidam Murilo e Ingrid. Guilherme destrói Tina, e Tigrão a defende. Ingrid faz as pazes com Flávia. Guilherme fala sobre Neném com Rose.

SEXTA-FEIRA

Neném sugere que Tina convide Tigrão e os pais para um encontro com a família. Flávia se declara para Gabriel. Cláudio visita a Neném que o time não quer que ele jogue. Carmem vê o vídeo de Flávia no celular de Gabriel, e fica horrorizada. Guilherme e Rose se reconciliam.

SABADO

Neném joga bem. Carmem pede para Marcelo ajudar a afastar Pink de Gabriel. Flávia passa a noite com Gabriel. Ingrid descobre que a paixão de Murilo e Flávia é fictícia. Devaldo e Nedda se beijam. Flávia vê a morte. Rose revela a Neném que é esposa de Guilherme.



COM CIÚME, GUILHERME CONTRATA DETETIVE

Transtornado de ciúme com a foto de Rose (Barbara Colen) e Neném (Vladimir Brichta) juntos no passado, que Celina (Ana Lucia Torre) arma para o filho encontrar, Guilherme (Matheus Solano) decide contratar o delegado Nunes (Gidemar Aquino) como detetive. O médico o informa de todos os horários de sua mulher para que ele dê o flagra de uma possível traição e ainda comenta sobre Neném com Rose, observando a reação dela. Os dois discutem, mas acabam se reconciliando. Depois, ela revela ao jogador que é casada com Guilherme.



REAÇÃO
Nedda (Elizabeth Savalla) expulsa Tetê (Zezeh Barbosa) de seu salão e beija Osvaldo (Marcos Caruso).

Não perca!

Ingrid começa a investir em Murilo



A relação de Flávia (Valentini Herszage) e Murilo (Jafar Bambirra) esfria, enquanto ela está dividida entre Guilherme e Gabriel (Caio Manente). Assim, Ingrid (Vina Tomic) começa a investir no músico. A filha de Paula (Giovanna Antonelli) o beija quando o percebe mal. Mas, quando descobre que a paixão do rapaz é por Flávia, a "queridinha" de sua mãe, ela se irrita ainda mais.

NOS TEMPOS DO IMPERADOR

GLOBO • SÉGASAB

SEGUNDA-FEIRA

Tonico invade a casa de Dolores e Nélio. Quinzinho agradece a ajuda de Elvira, que teme que Pilar descubra sua falsa doença. Tonico sequestra Dolores e Mercedes. Nélio rende Tonico, mas desiste de matá-lo. Tonico atrai Nélio em um precipício.

TERÇA-FEIRA

Dolores se desespera, e Tonico ameaça Mercedes. Lota tem um mau pressentimento e reza por Nélio. Pilar confía que Elvira está encenando a doença. Guebo e Justina anunciam o casamento. Tonico interna Dolores em um hospício e fica com Mercedes. Ana Néri relata problemas enfrentados pelo exército na guerra e se oferece como voluntária. Pilar anuncia que irá acompanhá-la.

QUARTA-FEIRA

Zayla descobre que Guebo se casará com Justina. Dolores pede socorro no hospício, mas ninguém acredita nela. Adelaide lê as cartas de Pilar para Dolores e descobre a verdadeira situação do casal.

QUINTA-FEIRA

Guebo e Zayla transam, e o rapaz fica bastante perturbado. Vitória anuncia que Elvira sumiu. Tonico embriaga Bernardino e o envia para a guerra do Paraguai.

SEXTA-FEIRA

Lota procura Bernardino e descobre que ele está a caminho da guerra. Vitória descobre que foi Quinzinho quem roubou seus móveis e não consegue perdô-lo. Guebo afirma a Zayla que deseja ficar com Justina. Pedro pressiona Tonico sobre uma carga de armas. Quinzinho se entrega à polícia. Bernardino diz a Caxias que quer permanecer na guerra. Pilar procura Samuel.

SABADO

Pilar e Ana trabalham no hospital de campanha. Gasulo se oferece para ocupar o lugar de um possível assado de Tonico. Isabel se frustra ao perceber que não está grávida. Luísa e Pedro se escrevem. Celestina estranha os esquecimentos de Nicolau. Vitória descobre que o casamento está com dívidas e não consegue vendê-lo. Samuel aconselha Bernardino. Celestina garante que ajudará Nicolau. Tonico provoca Dolores. Tonico visita Mercedes.



TONICO ATACA NÉLIO E INTERNA DOLORES

Tonico (Alexandre Nero) empurra Nélio (João Pedro Zappalá) em um precipício, interna Dolores (Daphne Bozaski) num hospício e fica com Mercedes, filha de Lela.

MALHAÇÃO

GLOBO • SÉGASEXI

SEGUNDA-FEIRA

Bianca e Gael não gostam de ver Duca abraçada a Nat, que comemora sua anulação com Lobão. Karina lamenta com Nat o dia de seu aniversário e explica para a lutadora que sua mãe morreu em seu parto. Karina pede para Bianca e Gael para não comemorar seu aniversário. Pedro faz uma homenagem surpresa para Karina, que se enfurece com o namorado.

TERÇA-FEIRA

Gael conversa com Karina e a deixa dormir na casa de Pedro para comemorar sua anulação. Joaquina se arrepende de ter se infiltrado na fábrica para passar informações a Josefina. Gael desconfia de Nat e Duca. BB e Lurio vivem Josefina entrar no mesmo carro de Joaquina. Lobão e Nat armam para que Gael acredite que Duca tenha enviado uma mensagem para a lutadora.

QUARTA-FEIRA

Orientado por Lobão, Nat vai ao encontro de Duca para que Gael flagre os dois juntos. Sol convidei Mani para se

apresentar na abertura de seu novo show. Delma sai com Renê e deixa Tomtom aos cuidados de Pedro e Karina. Tomtom convence Pedro a deixá-la ir sozinho a uma festa. Lobão sente ciúme de Nat com Duca. Delma pergunta para Pedro e Karina sobre Tomtom.

QUINTA-FEIRA

Pedro inventa para Delma que Tomtom está em seu quarto. Bianca compartilha com Duca sua desconfiança de Nat. Mani desiste de cantar com Sol e afirma que seu sonho agora é cuidar de sua família. Com a ajuda de João, Bianca checa o celular de Nat e percebe que a mensagem vista por Gael não foi enviada pelo número de Duca. Josefina seduz Nando.

SEXTA-FEIRA

Bianca liga para o número cadastrado no celular de Nat como Duca e Lobão percebe que a menina está desconfiada de sua anulação. Joaquina ameaça contar o plano de Josefina para Nando. Pedro faz uma confissão e acredita que Karina possa estar grávida. Lobão e Nat conseguem fazer com que Gael e Bianca flagrem a lutadora com Duca em trajes íntimos.



DUCA É FLAGRADO COM NAT EM TRAJE ÍNTIMO

Duca (Arthur Aguiar) é visto em trajes íntimos com Nat (Maria Joana) por Gael (Eriberto Leão). Bianca (Briana Hamu) também flagra os dois e fica com raiva.

A BÍBLIA

RECORD • SÉG A SEX

SEGUNDA-FEIRA

Jacó repreende seus filhos. Raquel dá à luz, mas o parto não sai como esperado. Os irmãos de José sentem inveja dele

TERÇA-FEIRA

Diná tenta consolar o irmão, que tem um sonho simbólico. José acaba caído na armadilha dos irmãos e é vendido como um escravo.

QUARTA-FEIRA

Jacó fica inconsolável com a notícia. Judá avisa que quer deixar o acampamento. José é humilhado no Egito.

QUINTA-FEIRA

Judá segue seu novo destino e encontra um amor. José tenta se adaptar ao Egito. Potifar decide o futuro de José

SEXTA-FEIRA

José é provocado por Neferlides, mas a evita. Potifar começa a ficar desconfiado, mas sua esposa mente e faz uma acusação cruel contra José



JOSÉ É VENDIDO COMO ESCRAVO PELOS IRMÃOS

José (Juliano Laham) provoca a inveja em seus irmãos e sofre com a perseguição deles. Depois de cair numa armadilha feita por eles, o jovem é vendido como escravo.

NAZARÉ

BAND • SÉG A SEX

SEGUNDA-FEIRA

Bárbara faz exames e descobre que não pode engravidar naturalmente. Nazaré tenta se aproximar de Toni, e ele a convence para almoçar. Bárbara pede a ajuda de Toni para engravidar e enganar Duarte

TERÇA-FEIRA

Bárbara consegue passar mal e contrata uma falsa médica para assustar Duarte. Toni vê Nazaré ajudando na investigação de Duarte e fica furioso. Ele decide, então, aceitar a proposta de engravidar Bárbara em troca de dinheiro.

QUARTA-FEIRA

Ismael confessa para Nazaré e Bernardo que matou Félix. Toni decide ajudar Bárbara com a gravidez. Bárbara leva drogas para Cris e pede para ele ajudá-la a engravidar. Sofia faz uma armadilha para Heitor, e a polícia consegue prendê-lo. Cris revela o plano de Bárbara para Duarte. Ele termina o casamento. Duarte volta para a Adlinda, expulsa Bárbara e demite Verônica. Nazaré é sequestrada e encontra Cláudia no galpão

QUINTA-FEIRA

Após fugir, Nazaré conta que viu Cláudia. Heitor prende Sofia e Carol em casa. Nazaré volta ao galpão com Duarte e Toni, mas eles não encontram Cláudia. Toni beija Nazaré e pede para voltar com ela. A polícia encontra o corpo do estuprador de Ana. Toni e Mauss vão até a casa de Sofia, e Heitor rende os dois. Verônica é detida pela morte de Mônica, o estuprador de Ana. Laura descobre que o criminoso traía a filha para Verônica e a acusa de ser o mandante dos crimes no hotel e contra a própria filha. Verônica foge.

SEXTA-FEIRA

Laura confessa para Gonçalo que inocinou Verônica de propósito. Nazaré encontra Cláudia e a leva para o hospital. Heitor tenta atacar, mas Sofia reage e joga uma pedra na cabeça dele, que morre. Cláudia conta para Nazaré que foi Bárbara quem matou Félix. Bárbara ouve e foge. A polícia diz a Laura que tem certeza de que Verônica é a mandante dos crimes e a prende. Gonçalo confessa que matou o estuprador de Ana e se entrega. Nuno resgata Verônica da polícia, a leva para alto-mar e a abandona. Nazaré decide ficar com Duarte. Bárbara tenta matá-la na porta da igreja, mas Nuno impede. Floriano e Emerlinda também se casam.



NO DESFECHO, NAZARÉ E DUARTE SE CASAM

Entre Toni (Afonso Pimentel) e Duarte (José Mata), Nazaré (Carolina Loureiro) fica com o empresário. Na igreja, Bárbara (Filipa Azevedo) tenta matá-la, mas é impedida

CRUZADA TEMÁTICA

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

A "Próxima" (?)", trama policial com Susana Vieira e José Wilker A "letra da mão"	Apresentador de "The Masked Singer Brasil"	Pasta feita com gergelim	Obras de Walcyr Carrasco (2013)
→	→	↓	
→			
↓	Informação do relógio Pai é o pai (inf.)		
→	↓		
→			
↓		(?) Modelo, atriz de "Março 99" Lecitor	Conjunto de galhos de uma árvore
→			
(?) Celador, ator de "O Tampo Não Para"			(?) "Apaxozadas", novela Fracassar
→			Artigo Intelectual Relativo a lá
(?) Brasil, um dos grandes sucessos do horário nobre		(?) Lariert, apresentador do "BBB"	Queda, em inglês Prêmio do Cinema Italiano Caminho ladeado por árvores
→	Exerce uma atividade profissional		
Partir mais dura da madeira			
Arremessa; disparar		Extrator-rebre Tecla de PCs	
→		↓	
Série em que Cássio Remynd e Klebber Toledo vivem as irmãs Dante e Bruna			
	Ache saberoso; aprecia		
	→		
	Peça para fixar parafusos		
	→		
		(?) amarelo, sinal de congestionamento	
			Estudo cujo capital é Vitória (sigla)
			→



RESPOSTA



BANCO: Verso 4/Alisa — (inf.) Solberg 6/Alina

ESOTERISMO

HORÓSCÓPO

www.pessoare.com.br

ÁRIES 21/03 A 19/04

Ganha e persistência não faltam neste momento astrológico, mas pode haver impulsividade neste. Busque cultivar autocontrole.

NO AMOR: seu equilíbrio emocional precisa ser prioridade. A desarmonia desta fase pode dar razões para você dedicar cada vez mais atenção ao relacionamento. Busque deixar de lado as demandas que não sejam tão fundamentais quanto a vida a dois e mantê-la sempre em primeiro plano.

CÂNCER 22/06 A 22/07

Esforços destinados ao trabalho podem render bons resultados. Procure ajustar seu ritmo a seus interesses com os de seus pares.

NO AMOR: a fase astrológica tensa pode pedir mais atenção às dificuldades ligadas à sua vida a dois. Procure se atentar às complicações do seu dia a dia enfrentando-as ao lado da sua cara-metade, sem medo de piorar as coisas. Uma postura mais responsável precisa fazer parte da sua relação.

LIBRA 23/09 A 22/10

Seu espírito de liderança tende a continuar em alta, levando você a inspirar pessoas, além de fortalecer parcerias.

NO AMOR: é preciso defender os seus sentimentos para não haver mal-entendidos. Procure se atentar às mudanças do seu convívio romântico e manter em primeiro lugar o equilíbrio entre sentir e agir. A fase pode pedir de você uma postura mais assertiva para lidar com as divergências.

CAPRICÓRNI 22/12 A 19/01

A junção no meio familiar em prol da superação de desafios tende a se elevar. Cuidado com a pressão pois ela pode afetar os resultados.

NO AMOR: tente agir pelo bem do seu convívio romântico. Este é o momento favorável para dedicar atenção ao seu vínculo amoroso. A fase tensa pode fazer você perceber o quanto é necessário dar abertura aos seus sentimentos. Busque cultivar um diálogo mais franco com a pessoa querida.

TOURO 20/04 A 20/05

O planejamento estratégico pode ser o grande aliado ao lidar com os contratempos para que as ações sejam realizadas dentro do prazo.

NO AMOR: a desarmonia da fase tende a fazer com que você deixe de adotar um comportamento mais cuidadoso com o seu vínculo afetivo. Chegou a hora de simplificar as situações negativas. Busque manter a cabeça e o coração firmes e não descurar do seu relacionamento.

LEÃO 23/07 A 22/08

Sua postura expansiva tende a guiar você por um processo de superação constante. Procure não forçar os limites do corpo.

NO AMOR: chegou o momento de priorizar o bom desempenho amoroso e se doar mais aos seus sentimentos. Tente não permitir que os contratempos cotidianos tirem o seu envolvimento afetivo dos eixos. Rever as burocracias ligadas à vida a dois é o que a fase pede agora.

ESCORPIÃO 23/10 A 21/11

Seu lado empreendedor pode continuar em alta, ajudando você a otimizar o orçamento e a rotina. Tente evitar se impor.

NO AMOR: busque apostar em mudanças pessoais para manter em ordem o seu relacionamento amoroso. Tente repensar as suas atitudes e fazer com que a sua vida afetiva seja mais firme e forte. A tensão astrológica pode pedir que você assumia uma postura emocional equilibrada diante do vínculo com o seu par.

AQUÁRIO 20/01 A 18/02

Seu lado descontraido allora, favorecendo a interação com as pessoas. É preciso ter cautela com a espontaneidade em certas situações.

NO AMOR: o momento tenso tende a abalar sua forma de lidar com as complicações do seu dia a dia e de investir em seu relacionamento. Mesmo assim, busque se atentar para que nenhuma impulsividade prejudique o seu convívio amoroso. Chegou a hora de renovar os seus sentimentos e as suas atitudes.

GÊMEOS 21/05 A 21/06

Suas parcerias podem apresentar um forte sentimento de união o que ajuda com a atribuição significativa em pro das tarefas.

NO AMOR: o momento astrológico alia demanda ainda mais atenção aos detalhes da sua relação afetiva, para que não haja magoas ou contratempos futuros. É necessário se dedicar ao que você acredita e também ao seu par. A fase pode abalar a forma como você cuida do seu convívio romântico.

VIRGEM 23/08 A 22/09

A autoconfiança se eleva, e sua relação com os aspectos estruturais da vida se beneficia. Diplomacia pode se revelar fundamental.

NO AMOR: talvez seja hora de evitar qualquer distanciamento emocional. O seu envolvimento afetivo merece uma dose maior de atenção. As responsabilidades emocionais precisam ser prioridade. Procure demonstrar dedicação para renovar os ares e não perder tempo com o pessimismo que pode rondar o relacionamento.

SAGITÁRIO 22/11 A 21/12

Esta fase pode evidenciar sua descontração no trato humano. Procure não deixar que os impulsos o levem a imprudências.

NO AMOR: procure dedicar tempo e ânimo ao seu envolvimento afetivo. É necessário cuidar de tudo o que for importante para o seu vínculo. A convivência romântica pode ser cada vez mais positiva se você partir para mais das decisões que precisam ser tomadas para a sua relação se manter em equilíbrio.

PEIXES 19/02 A 20/03

Como seu lado descontraído pode aflorar a interação é beneficiada. Porém, as emoções tendem a transbordar diante de desafios.

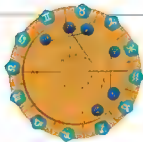
NO AMOR: procure demonstrar abertura emocional para cuidar do seu afeto. As diferenças entre você e seu par devem provocar diálogos preocupados com o futuro do seu relacionamento. O momento tenso pode abrir espaço para dificuldades amorosas que merecem ser tratadas com cautela.

MAPA ASTRAL

SENO NA NUMEROLOGIA

O seno é um dos elementos mais importantes em uma relação efetiva. A partir da análise do Mapa Numerológico, é possível descobrir como cada um se comporta nos momentos de intimidade, assim como as preferências na hora de fazer amor.

Antes a posição de todos os signos no seu Mapa Astral, você pode mergulhar num caminho de autoconhecimento e entender quem de fato você é, como se relaciona e muito mais. Faça uma versão gratuita de seu Mapa acessando personare.com.br/mapa-astro



TARÔ

Arcano 14 – A Temperança

Fique alerta, porque este é um período em que você deve ter cuidado com o que fala e faz. Não confundir sinceridade e liderança com grosseria e desrespeito. Nem todos reagem na mesma velocidade que você. Evite as discussões e também assuma anos de superioridade. Período interessante com a chegada de pessoas e situações capazes de se materializarem em romance. Se estiver sozinho, chame os amigos ainda que por vídeo, mas seja discreto quanto à vida pessoal. Isso te dará a chance de ocupar a posição de observador, que é muito mais confortável. E não esqueça, vacine no braço!

GLÓRIA BRITHO

www.gloriabrito.com.br

DICA HOLÍSTICA



FUTURO

EVITE A ANGÚSTIA DE ANO NOVO

Os finais de ciclo nos lembram de que a cada etapa da vida é preciso deixar para trás coisas e pessoas que já não fazem mais sentido em nossas vidas para que o presente se torne mais leve. A cada hora, dia, semana, mês e ano envelhecemos, mas o amadurecimento é opcional. O que isso significa? Que você pode escolher aprender com a vida ou deixar que tudo se repita e negar a oportunidade de desfazer do que você não quer mais para si. Parece que há situações que são um aborrimento sem fim, que a cada solução que aparece, surge um novo problema, mas o que você acha de inventar a ordem e assim viver melhor? Para cada problema, acredite que há uma solução. Pense sobre isso e descubra maior leveza no seu dia a dia.

SANTO DO DIA

SANTO ADRIANO viveu, no século 4 e era chefe das guardas do Imperador Galério. Assistindo a torturas e atrocidades a que eram submetidos 22 mártires cristãos, ele revoltou-se com a barbaridade e foi preso. Na cadeia, foi torturado pela fé convertida e batizado. Santo Adriano foi então queimado vivo e, depois da solta, morreu, apareceu para sua amada esposa, que faleceu pouco tempo depois, em completo estado de graça.

PERFIL



PATRICIA PILLAR

CAPRICORN O DINHEIRO E FAMÍLIA

Para os capricornianos – como a atriz Patricia Pillar, que faz aniversário na terça-feira – dinheiro é sinônimo de liberdade. Sem ele, não se pode dizer nada nem criar novas oportunidades. Nos negócios, jamais se aventuram ou se expõem a riscos evitáveis. Seu crescimento é progressivo, mas sustentável. São natos planejadores, cautelosos, mas bastante criativos. Propõem ideias novas no presente para solucionar problemas do passado. Na ansia de juntar cada vez mais, o dinheiro torna-se um estigma, angariando-lhe a fama de avaro. A disciplina também é percebida nas relações familiares. Desde muito cedo Capricornio obriga-se ao rigor, exercitando-se no acatamento às ordens da família, mesmo que contrárias à sua vontade pessoal. Sendo assim, ama duramente mais cedo do que todos os outros signos. Ainda que temporariamente aprendem a se condicionar às normas impostas, convivência, sem questionar, com as limitações do momento.

Gostou? Então descubra o que significa a combinação do seu Signo e Ascendente fazendo uma versão gratuita de seu Mapa Astral em personare.com.br/mapa-astro

ACORDA,

Ana Maria Braga



MENINA!

é a apresentadora do "Mais você"

DICA DA LOURA

Para as finanças em 2022, poupe pequenos valores e crie uma reserva de emergência.

ENTRADA



PÃO DE LINGUIÇA CALABRESA

INGREDIENTES: 1 envelope de fermento biológico seco • 1 colher (chá) de açúcar • 3 copos (500ml) de leite morno (no máximo a 50°C) • 1 ovo • 2 colheres (sopa) de margarina • 2 colheres (sopa) de óleo • 1 colher (chá) de sal • 9 xícaras (chá) de farinha de trigo • Para o recheio: 6 linguiças calabresas cortadas em cubos pequenos • 1kg de muçarela ralada no ralo grosso • 12 tomates sem pele e sem sementes cortados em cubos pequenos, salpicados com sal e escorridos na peneira • 500g de queijo cremoso • orégano a gosto • 1 ovo batido

Em uma tigela, coloque o fermento biológico seco, o açúcar, o leite morno, o ovo, a margarina, o óleo e o sal. Vá adicionando, aos poucos, a farinha de trigo. Sove bem a massa. Cubra a tigela com filme plástico. Deixe descansar por uma hora. Monte a partir da massa em duas partes, iguais. Com um rolo, abra as massas numa superfície lisa e enfiada, formando retângulos de 60cm x 50cm. Sobre cada massa, coloque uma camada de linguiça calabresa, uma camada de muçarela, uma camada de tomates, uma camada de queijo cremoso e orégano a gosto. Enrole cada massa de modo bem apertado, formando dois rocambores. Transfira os dois rocambores para uma assadeira levemente untada e enfiada e pincele o ovo batido em cada rocambo. Deixe descansar até dobrar de volume, por mais ou menos 30 minutos. Leve ao forno médio preaquecido a 180°C por 40 minutos. Retire do forno e deixe esfriar. Sirva em seguida.

SOBREMESA

BOLO DA INTENÇÃO

INGREDIENTES: 2 xícaras (chá) de açúcar • 1 xícara (chá) de óleo • 4 ovos inteiros • 2 xícaras (chá) de farinha de trigo • 3 maçãs picadas e sem casca • 1 colher (café) de canela em pó • uvas-passas a gosto • 1 colher (sopa) de fermento para bolo • açúcar e canela para untar

Com a ajuda de um fouet, bata o açúcar, os ovos e o óleo. Enquanto isso, feche os olhos e mentalize tudo o que você deseja para este novo ano. Se você quer um emprego novo, por exemplo, imagine a cena de você indo trabalhar neste local; mentalize a roupa que você estaria usando e como seria a sua mesa de trabalho. Despeje a mistura em uma tigela, acrescente a farinha e misture até a massa ficar uniforme. Enquanto isso, feche os olhos e mentalize mais um objetivo para 2022. Se você quer aumentar um salário, por exemplo, mentalize como será essa pessoa; imagine os detalhes do rosto dela e coloque a intenção de que seja uma pessoa fiel, honesta, bonita e carinhosa. Pense em vocês caminhando de mãos dadas e imagine cenas românticas com vocês dois. Adicione a canela, as uvas-passas e as maçãs picadas. Continue batendo a massa e imaginando os seus objetivos. Não tenha pressa e não coloque limites na sua mente. Permita que a sua imaginação vá longe e coloque intenção no fouet enquanto imagina as cenas. Em seguida, coque o fermento e misture delicadamente. Unte uma assadeira com açúcar e canela e leve para assar. Asse em forno baixo por aproximadamente 1h30.



Márcia Fernandes

XÔ, ENCOSTO!

Márcia Fernandes **XÔ, ENCOSTO!**



Como deixar sua casa protegida,
sua aura limpa, conquistar amor e sucesso
e se livrar de pessoas tóxicas (sem mimimi)



princípium



**COMO DEIXAR SUA
CASA PROTEGIDA,
SUA AURA LIMPA,
CONQUISTAR AMOR
E SUCESSO E SE
LIVRAR DE PESSOAS
TÓXICAS!**

**NAS LIVRARIAS
E EM E-BOOK**



princípium

O NOVO SUCESSO DO PADRE ALESSANDRO CAMPOS

“ Já pensou que várias de nossas dores
podem ser resolvidas com a **aceitação**? ”



NAS LIVRARIAS E EM E-BOOK

A conquista do seu sonho começa aqui!!!

Conheça nossos Cursos Técnicos

- Formação de Professores
- Enfermagem • Radiologia
- Enfermagem do Trabalho
- Administração e Informática
- Secretária Escolar
- Segurança do Trabalho

TURMAS

Manhã

Noite

Sábado

1º e 2º GRAU

Aula 1 vez na semana, manhã, noite ou aos sábados.

Aceitamos dependências ou reclassificação de anos anteriores.

EJA e CURSOS TÉCNICOS

Faça sua Matrícula para

Janeiro por apenas

RS 99,00

ENSINO REGULAR

Venha Renovar ou se Matricular em um Escola Renovada

Aproveite!!! Mensalidades com Valores Especiais no Secretário

Unidade: Realengo

Pré-Escolar ao 9º ano Fundamental

7º ao 9º ano Fundamental

1ª série a 3ª série do Ensino Médio

em até **6 meses**

Modalidade Semi-Presencial

EMPREGOS & NEGÓCIOS

3

Atendente de Balcão
Atende no Balcão de Atendimento ao Cliente em uma loja de produtos de limpeza e higiene. Exige: curso técnico em administração ou curso de secretariado. Salário: R\$ 1.200,00. Contato: (21) 222-4444.

Atendente de Balcão
Atende no Balcão de Atendimento ao Cliente em uma loja de produtos de limpeza e higiene. Exige: curso técnico em administração ou curso de secretariado. Salário: R\$ 1.200,00. Contato: (21) 222-4444.

Atendente de Balcão
Atende no Balcão de Atendimento ao Cliente em uma loja de produtos de limpeza e higiene. Exige: curso técnico em administração ou curso de secretariado. Salário: R\$ 1.200,00. Contato: (21) 222-4444.

Unidade I - Centro

Rua Buenos Aires, 79 (próximo Mercado da Uruguaiana)

97098-6831

97123-1378

Unidade II - Mesquita

Rua Nílza Gurgel, 65 (3ª Rua após a Telemar)

2792-7831

3488-9759

Unidade III - Realengo

Rua Nepomuceno, 213 (Atrás da Castelo Branco)

3042-3093

3269-6100

Empregos e Negócios

5

Atendente de Balcão
Atende no Balcão de Atendimento ao Cliente em uma loja de produtos de limpeza e higiene. Exige: curso técnico em administração ou curso de secretariado. Salário: R\$ 1.200,00. Contato: (21) 222-4444.

Atendente de Balcão
Atende no Balcão de Atendimento ao Cliente em uma loja de produtos de limpeza e higiene. Exige: curso técnico em administração ou curso de secretariado. Salário: R\$ 1.200,00. Contato: (21) 222-4444.

Atendente de Balcão
Atende no Balcão de Atendimento ao Cliente em uma loja de produtos de limpeza e higiene. Exige: curso técnico em administração ou curso de secretariado. Salário: R\$ 1.200,00. Contato: (21) 222-4444.

Unidade I - Centro

Rua Buenos Aires, 79 (próximo Mercado da Uruguaiana)

97098-6831

97123-1378

Unidade II - Mesquita

Rua Nílza Gurgel, 65 (3ª Rua após a Telemar)

2792-7831

3488-9759

Unidade III - Realengo

Rua Nepomuceno, 213 (Atrás da Castelo Branco)

3042-3093

3269-6100

[illegible]